

# ארוחה חמה

ישנה חשיבות רבה לארוחת הצהריים - על מנת לספק לילדים הרגלי אכילה נכונים ואת אבות המזון הנדרשים להתפתחותו הטבעית ולקצב הגדילה, אך עדיין חשוב שהתפריט יהיה טעים מגוון ועשיר כך שיכלול פחמימה, מנה בשרית וירק, כל זאת בייעוץ ובהתאם להמלצת תזונאית ילדים ובאישור משרד הבריאות.

## תפריט ארוחת צהרים דו שבועי שנה"ל תש"פ 2019-20

### שבוע 1:

תוספת חמה	פחמימה בתוספת דגנים מלאים	מנה עיקרית רגיל	
תירס	אורז לבן משולב אורז מלא	קציצות בקר ברוטב	ראשון
אפונה	פסטה עשירה בסיבים תזונתיים	שווארמה	שני
לקט ירקות לקוסקוס	קוסקוס מלא	שוק עוף במרינדה	שלישי
שעועית ירוקה	אורז לבן משולב אורז מלא	שניצל הודו אפוי	רביעי
גזר	פסטה עשירה בסיבים תזונתיים	בולונז	חמישי

### שבוע 2:

תוספת חמה	פחמימה בתוספת דגנים מלאים	מנה עיקרית רגיל	
אפונה	פסטה עשירה בסיבים תזונתיים	שניצל אפוי	ראשון
גזר גמדי	פתיתים (50/50)	בולונז מהצומח	שני
תבשיל עדשים	אורז לבן משולב אורז מלא	פילה עוף מצופה	שלישי
תבשיל חומס	מפתול (פתיתים עם בורגול)	קציצות עוף ברוטב	רביעי
לקט ירקות לקוסקוס	קוסקוס מלא	שוק עוף במרינדה	חמישי

בנוסף: לחם מלא, ירקות טריים, פרי העונה, ממרחים.

\* יתכנו שינויים בהתאם לעונות השנה. השינויים יעודכנו בלוח המודעות של הצהרון

