

התזונה בגן היא צמחונית. חשוב לאפשר לילדיכם זמן להתרגל ולהסתגל לארוחות גם אם בתחילה המזון שונה ממה שרגילים אליו בבית. לעיונכם תפריט לדוגמא. הנתון לשינויים בהתאם לעונות השנה.

דוגמא לתפריט הגן-

בוקר לחם מלא, ירקות חתוכים, ממרחים – טחינה, אבוקדו, ממרח זיתים, שמן זית + זעתר, ממרח חומס ביתי, דייסת שיבולת שועל עם סילאן ופירות, גרנולה עם יוגורט ופירות וסילאן.
פעם בשבוע יוגורט עם גרנולה או דייסה חמה בימות החורף.

צהריים הארוחה מוגשת בליווי ירקות טריים וטחינה.

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי
פסטה ברוטב ירקות עשיר טחון עם סלט ירקות וטחינה	מג'דרה (אורז עדשים) עם סלט סלק מבושל	קוסקוס עם מרק ירקות עשיר עם חומס גרגירים	מרק כתום סמיך עם בורגול דאל עדשים כתומות וסלט	קציצות קינואה וירקות אפויית בתנור שעועית ירוקה ברוטב עגבניות וסלט כרוב

ארוחת ארבע

פירות, עוגיות / עוגה / קרקרים שהכנו יחד, סנדוויצ'ונים עם סילאן טחינה.