

### עוברים את הסגר בשלום עם סיגל סיירס

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
2 פנקייק שיבולת שועל ובננה עם קוביות פירות	2 פרוסות לחם דגנים עם חומס, חביתה וסלט ירקות	כריך מלחם שיפון עם ביצה ואבוקדו + חסה, עגבניה ונבטים	יוגורט ביו 3% עם זרעי צ'יה וכפית סילאן	2 פרוסות לחם טחינה עם סלט ירקות	2 פרוסות לחם דגנים עם גבינת שמנת 5% ורצועות פלפלים צבעוניים	כוס דייסת קוואקר על בסיס חלב שקדים עם קוביות פירות	ארוחת בוקר
מטיילים בחוץ במסגרת ההנחיות סלט פירות	הצגות ומשחקי תפקידים שייק ירוק	צילום סרטונים מצחיקים קיווי, 2 תמרים	משחקי מחשב חינוכיים מאפין שיבולת שועל	חידות ומשחקי מילים תפוח וקלמנטינה	לומדים על בעלי מקצוע 4 חצאי אגוזי מלך + 4 שקדים	לומדים אותיות ומספרים יוגורט ביו 3% עם כף גרנולה ביתית	פעילות עם הילדים
אימון טאי בו לילדים ולהורים	אימון מדרגה לילדים ולהורים	ZUMBA KIDS - Electronic Song - Minions	אימון מחזורי לילדים ולהורים - נכנסים עמוק	SHIFT HIIT FOR KIDS	אימון מחזורי לילדים ולהורים	Zumba Kids - I like to move it	פעילות גופנית (לחצו על הלינקים)
פרגיות על האש עם נתחי בטטה בתנור וסלט ירקות	חריימה	קציצות עוף מבושלות ברוטב עגבניות, אורז, אפונה וגזר	ספגטי בולונז (פסטה מחיטה מלאה)	דג סלמון בתנור, קינואה, סלט עלים ירוקים ועגבניות שרי	צילי קון קרנה (בשר) בקר טחון עם שעועית לבנה ברוטב עגבניות ותירס)	חזה עוף בגריל, מג'דרה, סלט ירקות	ארוחת צהריים
מבשלים יחד	קריאת ספרים	פאזלים	משחקי תחפושות	עבודות יצירה	משחקי קופסה	תחרות ציורים	פעילות
תפוח אפוי, ללא ליבה, עם אגוזי מלך, צימוקים וקינמון	2 פירות	חופן אגוזים מכל סוג	כוס מרק	חופן שקדים וצימוקים	שייק ירוק	2 פירות	ארוחת ביניים
הליכה של שעה	הליכה של שעה	הליכה של שעה	הליכה של שעה	הליכה של שעה	הליכה של שעה	הליכה של שעה	פעילות
פשטידת ירקות	2 פרוסות דקות של חלה מתוקה עם צימוקים + פרוסת גבינה צהובה 28%	מרק ירקות עשיר	2 פרוסות לחם דגנים עם חומס, ביצה קשה וסלט ירקות	אנטי פסטי עם 2 כפות טחינה גולמית	מרק כתום	2 פרוסות לחם דגנים עם טונה וסלט ירקות	ארוחת ערב