



**Μηνιαίος Προγραμματισμός Ιουλίου για το φανητό 1/7/2019 - 31/7/2019**

ΔΕΥΤΕΡΑ 1/7	ΤΡΙΤΗ 2/7	ΤΕΤΑΡΤΗ 3/7	ΠΕΜΠΤΗ 4/7	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5/7
<p><b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά ολικής με μέλι &amp; γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Λουβί με λάχανα, λαχανικά, τόνο &amp; ψωμί</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με μαρμελάδα και τυρί</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Ψάρι παγκάσιους στο φούρνο με πατάτες και λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Αυγό με ψωμί &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με ρύζι καρότο &amp; λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με βούτυρο, γαλοπούλα &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Γιαουρτάκι</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Γιουβέτσι με γιαούρτι και σαλάτα</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Γιαουρτάκι</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι &amp; γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Πουργούρι με Chicken nuggets, λαχανικά και γιαούρτι</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 8/7	ΤΡΙΤΗ 9/7	ΤΕΤΑΡΤΗ 10/7	ΠΕΜΠΤΗ 11/7	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12/7
<p><b>Πρόγευμα:</b> Bar Δημητριακών &amp; milk shake με γάλα, κακάο &amp; μέλι</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Φασόλια με πατάτες, λαχανικά, τόνο &amp; ψωμί</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με πολύσπορο ψωμί, τυρί κρέμα + γαλοπούλα &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Τρούφες</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Κεφτέδες με κριθαράκι, γιαούρτι &amp; σαλάτα</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Τρούφες</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά ολικής με νιφάδες σοκολάτας &amp; γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Παγωτό</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με ρύζι καρότο, και λαχανικά &amp; ½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Παγωτό</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Ομελέτα με λαχανικά &amp; φρυγανισμένο ψωμί</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Ραβιόλες με αναρή και στικς λαχανικών</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με μέλι &amp; cottage cheese</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Καραμελέ</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Σουφλέ στο φούρνο με ψωμί, αυγά, αλλαντικά, τυριά &amp; λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Καραμελέ</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 15/7	ΤΡΙΤΗ 16/7	ΤΕΤΑΡΤΗ 17/7	ΠΕΜΠΤΗ 18/7	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19/7
<p><b>Πρόγευμα:</b> Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι &amp; γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Λουβί με λάχανα, λαχανικά, τόνο &amp; ψωμί</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Φρυγανισμένο ψωμί ολικής άλεσης με τρίγωνα τυράκια γαλοπούλα &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρουτοσαλάτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Σουτζουκάκια με ρύζι, σάλτσα ντομάτας &amp; λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρουτοσαλάτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Αυγό με ψωμί &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με άγριο ρύζι, λαχανικά, ντοματίνια &amp; φυσικό χυμό</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με τυρί, μαργαρίνη &amp; φυσικό χυμό</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Τζέλι με Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Σολωμός στο φούρνο με πατάτες &amp; λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Τζέλι με φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα και σταφίδες</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Παγωτό</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Μουσακάς με άπαχο κιμά &amp; λαχανικά ψημένα στο γκριλ</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Παγωτό</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 22/7	ΤΡΙΤΗ 23/7	ΤΕΤΑΡΤΗ 24/7	ΠΕΜΠΤΗ 25/7	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/7
<b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με μαρμελάδα, χαλούμι τυράκι τρίγωνο & λαχανικά <b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα <b>Μεσημεριανό:</b> Ρεβιθόρυζο με γιαούρτι & σουβλάκι λαχανικών <b>Απόγευμα:</b> Φρούτα	<b>Πρόγευμα:</b> Βρώμη με γάλα, σταφίδες, ξηρούς καρπούς & σοκολάτα <b>Δεκατιανό:</b> Παγωτό <b>Μεσημεριανό:</b> Κουνέλι στο φούρνο με πατάτες, λαχανικά & γιαούρτι <b>Απόγευμα:</b> Παγωτό	<b>Πρόγευμα:</b> Ομελέτα με λαχανικά & φρυγανισμένο ψωμί <b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα <b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με κριθαράκι ολικής, καρότο & λαχανικά <b>Απόγευμα:</b> Φρούτα	<b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά με γάλα <b>Δεκατιανό:</b> Γρανίτα Φράουλας <b>Μεσημεριανό:</b> Ψάρι παγκάσιους στο φούρνο με πατάτες και λαχανικά <b>Απόγευμα:</b> Γρανίτα Φράουλας	<b>Πρόγευμα:</b> Γιαούρτι με φρούτα, μέλι και ξηρούς καρπούς <b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα <b>Μεσημεριανό:</b> Κοκτέιλ σε κυπριακή πίτα με χαλούμι, λούντζα & λαχανικά <b>Απόγευμα:</b> Φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ 29/7	ΤΡΙΤΗ 30/7	ΤΕΤΑΡΤΗ 31/7	ΠΕΜΠΤΗ 1/8	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2/8
<b>Πρόγευμα:</b> Αυγό με ψωμί & λαχανικά <b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα <b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με άγριο ρύζι, λαχανικά, ντοματίνια & φυσικό χυμό <b>Απόγευμα:</b> Φρούτα	<b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με μαρμελάδα και τυρί <b>Δεκατιανό:</b> Τζέλι με Φρούτα <b>Μεσημεριανό:</b> Μακαρόνια του φούρνου & σουβλάκι λαχανικών (αγγουράκι, ντοματίνια) <b>Απόγευμα:</b> Τζέλι με Φρούτα	<b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά ολικής με μέλι & γάλα <b>Δεκατιανό:</b> Παγωτό <b>Μεσημεριανό:</b> Πίτσα & σουβλάκι λαχανικών <b>Απόγευμα:</b> Παγωτό	<b>Το Σχολείο είναι κλειστό για τις Καλοκαιρινές Διακοπές!</b>	<b>Το Σχολείο είναι κλειστό για τις Καλοκαιρινές Διακοπές!</b>

### Ανακοινώσεις

1. Να σας ενημερώσουμε ότι το γηπιαγωγείο μας **θα είναι κλειστό το μήνα Αύγουστο** για τις **Καλοκαιρινές Διακοπές**.
2. Οι φωτογραφίες της τελικής μας γιορτής **θα βρίσκονται για λίγες μέρες στο σχολείο** μας και παρακαλούμε **όσοι θέλετε να παραγγείλετε άμεσα**, βάζοντας και το αντίστοιχο ποσό μέσα στο φάκελο.
3. Στις 9 Ιουλίου θα βρίσκεται στο σχολείο μας **το Κουκλοθέατρο της Κάλιας Χαραλάμπους** με το θέατρο «**Ο Βυθός κινδυνεύει!**» και το κόστος για το κάθε παιδί **θα είναι €5**.
4. **Την Παρασκευή, 26 Ιουλίου** θα πάμε και την **τελική μας εκδρομή στην Πάφο**. Θα πάμε να **δούμε σινεμά** και μετά θα πάμε **για παιχνίδι και φαγητό στο Cosmic World**. Πιο πολλές λεπτομέρειες για την ταινία, το φαγητό και το ποσό θα σας **ανακοινοθούν αργότερα!**
5. **Καλό Καλοκαίρι και καλές διακοπές** και θα τα πούμε ξανά στις **2 του Σεπτεμβρίου**.