



**Μηνιαίος προγραμματισμός Μαρτίου για το φηγητό 2/3/2020 - 27/3/2020**

| ΔΕΥΤΕΡΑ 2/3   | ΤΡΙΤΗ 3/3   | ΤΕΤΑΡΤΗ 4/3  | ΠΕΜΠΤΗ 5/3   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6/3  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>A</b><br/><b>P</b><br/><b>Γ</b><br/><b>I</b><br/><b>A</b></p> <p>Το Σχολείο είναι κλειστό</p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά με γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Παστά φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Μακαρόνια με κινιά, λαχανικά και αναρή</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Παστά φρούτα</p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Αυγό Scrabbled με λαχανικά &amp; ψωμί</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με ρύζι καρότο, και λαχανικά &amp; ½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Τυρόπιτα με χωριάτικη ζύμη, αναρή, τυρί με χαμηλά λιπαρά, λίγο χαλούμι &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Πανακότα με γιαούρτι χαμ. Σε λιπαρά, στέβια &amp; σάλτσα με φρέσκες φράουλες</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Μπιφτέκια με wedges's πατάτες στο φούρνο, γιαούρτι &amp; φέτες λαχανικών</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Πανακότα με γιαούρτι χαμ. Σε λιπαρά, στέβια &amp; σάλτσα με φρέσκες φράουλες</p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Φρυγανισμένο ψωμί ολ. Άλεσης, τυράκι τρίγωνο, μαρμελάδα &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Σουφλέ στο φούρνο με ψωμί, αυγά, γαλοπούλα, λούντζα, τυριά &amp; λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p> |

| ΔΕΥΤΕΡΑ 9/3  | ΤΡΙΤΗ 10/3  | ΤΕΤΑΡΤΗ 11/3   | ΠΕΜΠΤΗ 12/3  | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/3  |
|--|---|--|--|---|
| <p><b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με μαργαρίνη soft, γαλοπούλα &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Ρεβιθόρυζο με γιαούρτι &amp; σουβλάκι λαχανικών</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Φρυγανισμένο ψωμί ολικής άλεσης με τυρί κρέμα, γαλοπούλα &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Σταφίδες &amp; αμύγδαλα ανάλατα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Ραβιόλες με αναρή και στικς λαχανικών</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Σταφίδες &amp; αμύγδαλα ανάλατα</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; σαλάτα με ντοματίνια cherry</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με τυρί, μαρμελάδα &amp; φυσικό χυμό</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Σπιτικές ψαροκροκέτες &amp; Πουρέ πατάτας / καρότου &amp; σαλάτα</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά με γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρουτοσαλάτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Μακαρόνια του φούρνου &amp; σαλάτα</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρουτοσαλάτα</p> |

| ΔΕΥΤΕΡΑ 16/3  | ΤΡΙΤΗ 17/3  | ΤΕΤΑΡΤΗ 18/3   | ΠΕΜΠΤΗ 19/3  | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/3   |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με τυρί, μαργαρίνη &amp; φυσικό χυμό</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Φασόλια με πατάτες, λαχανικά, τόνο &amp; πολύσπορο ψωμί</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα, σταφίδες</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Γιουβέτσι με κριθαράκι ολικής, γιαούρτι &amp; σαλάτα</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Ρυζόγαλο</p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Ομελέτα με λαχανικά, τυρί &amp; φρυγανισμένο ψωμί</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Χαλβά</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με ρύζι καρότο, και λαχανικά &amp; ½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Χαλβά</p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά με γάλα και σταφίδες</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Μπιζέλι με κρέας, πατάτες και λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι &amp; γάλα</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> |

| ΔΕΥΤΕΡΑ 23/3  | ΤΡΙΤΗ 24/3   | ΤΕΤΑΡΤΗ 25/3   | ΠΕΜΠΤΗ 26/3   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/3   |
|---|--|--|---|--|
| <p><b>Πρόγευμα:</b> Αυγοφέτα με σλάις ψωμί ολικής παναρισμένο σε αυγό με γάλα και λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με κριθαράκι ολικής, καρότο &amp; λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Βρώμη με γάλα, σταφίδες, ξηρούς καρπούς &amp; σοκολάτα μαύρη</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες και λαχανικά και γιαούρτι</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p> | <p><b>A</b></p> <p><b>P</b></p> <p><b>Γ</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>A</b></p> <p><b>Το Σχολείο είναι κλειστό</b></p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι &amp; γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Γιαουρτάκι με φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Μπριζόλες στο φούρνο με πατάτες jacket, γιαούρτι και λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Γιαουρτάκι με φρούτα</p> | <p><b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με μαργαρίνη soft, γαλοπούλα &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Σπανακόρυζο με γιαούρτι</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p> |

### Ανακοινώσεις

1. **Τη Δευτέρα 2 Μαρτίου** είναι η **Καθαρή Δευτέρα** και το σχολείο μας θα είναι κλειστό.
2. Στις **25 Μαρτίου** το σχολείο μας **θα συμμετέχει στην παρέλαση** με όλα τα παιδιά **από 2,5 χρονών και άνω**, ντυμένα με στολές «**Τσολιά**» για τα αγόρια και «**Αμαλίας**» για τα κορίτσια, που θα σας δοθούν από το σχολείο, και τις οποίες παρακαλούμε να προσέχετε πάρα πολύ γιατί ήταν αρκετό το κόστος αγοράς τους. Για το κάθε παιδάκι θα **στοιχήσει €5** που αφορά **το κόστος για τον καθαρισμό** των πιο πάνω στολών και για **τυχόν ζημιές** που μπορεί να προκύψουν.
3. Τα αγόρια που θα ντυθούν **τσολιάδες θα χρειαστούν καλτσόν άσπρο** εκτός από τη στολή που θα σας δοθεί, γι' αυτό όσοι δεν έχετε καλό θα ήταν να προμηθευτείτε το συντομότερο δυνατόν.
4. Κατά τη διάρκεια αυτών των ημερών στο σχολείο μας **θα γίνονται πρόβες** ανά τακτά χρονικά διαστήματα για την παρέλαση που θα κάνουμε **στις 25 Μαρτίου**.
5. Παρακαλούμε τα παιδιά που θα **παρελάσουν στις 25 Μαρτίου** να έρθουν ντυμένα **έξω από την Alpha Bank με τις στολές τους η ώρα 10:15 ακριβώς** για να είμαστε στην ώρα μας για την παρέλαση, η οποία θα ξεκινήσει στις **10:30 π.μ.** **Μετά το τέλος της παρέλασης θα παραλάβετε τα παιδιά από το σχολείο.** Πριν παίρνετε τα παιδιά σας, θα πρέπει να έχετε βάλει **άλλα ρούχα** στα παιδιά και να παραδίδετε τις στολές σε κάποιο **υπεύθυνο άτομο που θα βρίσκετε εκεί.**