



Μηνιαίος προγραμματισμός Μαΐου για το φαγητό 3/5/2021 - 28/5/2021

| ΔΕΥΤΕΡΑ 3/5 | ΤΡΙΤΗ 4/5 | ΤΕΤΑΡΤΗ 5/5 | ΠΕΜΠΤΗ 6/5 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7/5 |
|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| A P Γ I A Το Σχολείο είναι κλειστό | A P Γ I A Το Σχολείο είναι κλειστό | Το Σχολείο είναι κλειστό | Το Σχολείο είναι κλειστό | Το Σχολείο είναι κλειστό |

| ΔΕΥΤΕΡΑ 10/5 | ΤΡΙΤΗ 11/5 | ΤΕΤΑΡΤΗ 12/5 | ΠΕΜΠΤΗ 13/5 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14/5 |
|---|--|--|--|--|
| Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα Δεκατιανό: Παστά Φρούτα Μεσημεριανό: Φασόλια με φρέσκα ντομάτα, πατάτα, λαχανικά & ψωμί Απόγευμα: Παστά Φρούτα | Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, γαλοπούλα και λαχανικά Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Μακαρόνια με κιμά, λαχανικά και αναρή Απόγευμα: Φρούτα | Πρόγευμα: Αυγό με πολύσπορο ψωμί & λαχανικά Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Φακές με άγριο ρύζι, λαχανικά, ντοματίνια & φυσικό χυμό Απόγευμα: Φρούτα | Πρόγευμα: Φρυγανισμένο ψωμί ολ. Άλεσης, τυράκι τρίγωνο, μαρμελάδα Δεκατιανό: Φρουτοσαλάτα με μέλι & καρύδια Μεσημεριανό: Ψάρι παγκάσιους στο φούρνο, με πατάτες & λαχανικά Απόγευμα: Φρουτοσαλάτα με μέλι & καρύδια | Πρόγευμα: Δημητριακά με γάλα Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Κοτόπουλο ρολό με τυρί & λούντζα, πατάτες φούρνου σε φέτες με την φλούδα & φέτες λαχανικών Απόγευμα: Φρούτα |

| ΔΕΥΤΕΡΑ 17/5 | ΤΡΙΤΗ 18/5 | ΤΕΤΑΡΤΗ 19/5 | ΠΕΜΠΤΗ 20/5 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21/5 |
|--|--|--|---|--|
| Πρόγευμα: Αναρή φρέσκα με χαρουπόμελο Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Σπανακόρυζο με γιαούρτι Απόγευμα: Φρούτα | Πρόγευμα: Μούσλι με γιαούρτι και μέλι Δεκατιανό: Σταφίδες & αμύγδαλα ανάλατα Μεσημεριανό: Μπιφτεκία με wedges's πατάτες στο φούρνο, γιαούρτι & λαχανικά Απόγευμα: Σταφίδες & αμύγδαλα ανάλατα | Πρόγευμα: Αυγό Scrabbled με λαχανικά & ψωμί Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής καρότο & λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα | Πρόγευμα: Κουάκερ του αθλητή: Βρώμη, γάλα, μήλο, σταφίδες, κανέλα, μέλι & σοκολάτα υγείας Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Μακαρόνια τρικολόρ με αλλαντικά, λαχανικά, τυριά, μανιταράκια και φρέσκα κρέμα Απόγευμα: Φρούτα | Πρόγευμα: Φέτα με πολύσπορο ψωμί, μαρμελάδα & τυρί Δεκατιανό: Γιαουρτάκι με φρούτα Μεσημεριανό: Κοκτέιλ κυπριακή πίτα με χαλούμι, λούντζα & λαχανικά Απόγευμα: Γιαουρτάκι με φρούτα |

| ΔΕΥΤΕΡΑ 24/5 | ΤΡΙΤΗ 25/5 | ΤΕΤΑΡΤΗ 26/5 | ΠΕΜΠΤΗ 27/5 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28/5 |
|--|---|--|--|---|
| <p>Πρόγευμα: Bar Δημητριακών & γάλα με λίγο κακάο & μέλι</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Σολωμός στο φούρνο με πατάτες και λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p> | <p>Πρόγευμα: Φέτα με τυρί κρέμα & μαρμελάδα</p> <p>Δεκατιανό: Κρέμα Καραμελέ</p> <p>Μεσημεριανό: Κουνέλι στο φούρνο με πατάτες, λαχανικά & γιαούρτι</p> <p>Απόγευμα: Κρέμα Καραμελέ</p> | <p>Πρόγευμα: Αυγό με ψωμί & λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι καρότο & σαλάτα με ντοματίνια cherry</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p> | <p>Πρόγευμα: Δημητριακά με γάλα & σταφίδες</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Μακαρόνια του φούρνου & σαλάτα</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p> | <p>Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Ρεβιθόρυζο με γιαούρτι & σουβλάκι λαχανικών</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p> |

Ανακοινώσεις

1. Παρακαλούμε όλους τους γονείς **να ενημερώσουν το σχολείο**, για τη φοίτηση των παιδιών τόσο **για τη νέα σχολική χρονιά** όσο και για **την Καλοκαιρινή περίοδο**.
2. Θα σας δοθεί φόρμα για τη συμμετοχή των παιδιών **στα μαθήματα κολύμβησης** που θα ξεκινήσουν **στις 21 Ιουνίου** και παρακαλούμε όσα παιδιά θα συμμετέχουν να τη συμπληρώσετε και να μας τη φέρετε το συντομότερο δυνατόν.
3. Θα σας **δοθεί φόρμα να συμπληρώσετε** όσοι ενδιαφέρεστε να παραμείνει ανοικτό το **σχολείο το μήνα Αύγουστο**. Παρακαλούμε όπως είστε συνεπείς και μας την **επιστρέψετε άμεσα** για να γίνουν όλες οι απαραίτητες ρυθμίσεις και διαδικασίες που απαιτούνται.