



Μηνιαίος προγραμματισμός Μαΐου για το φαγητό 2/5/2022 - 27/5/2022

ΔΕΥΤΕΡΑ 2/5	ΤΡΙΤΗ 3/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 4/5	ΠΕΜΠΤΗ 5/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6/5
<p>Πρόγευμα: Δημητριακά με γάλα</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημέριανό: Chicken nuggets με πουργούρι λαχανικά & γιαούρτι</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, γαλοπούλα και λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Αυγό με ψωμί & λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Χαλβά</p> <p>Μεσημέριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής καρότο & λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Χαλβά</p>	<p>Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα</p> <p>Δεκατιανό: Κέικ Γεωγραφίας</p> <p>Μεσημεριανό: Μακαρόνια με κίμα, λαχανικά και αναρή</p> <p>Απόγευμα: Κέικ Γεωγραφίας</p>	<p>Πρόγευμα: Φέτα με πολύσπορο ψωμί, μαρμελάδα & τυρί</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Φασόλια με φρέσκα ντομάτα, πατάτα, λαχανικά & ψωμί</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 9/5	ΤΡΙΤΗ 10/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 11/5	ΠΕΜΠΤΗ 12/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/5
<p>Πρόγευμα: Δημητριακά ολικής με γάλα</p> <p>Δεκατιανό: Παστά Φρούτα</p> <p>Μεσημέριανό: Λουβί με λάχανα, λαχανικά, τόνο και ψωμί</p> <p>Απόγευμα: Παστά Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Τυρόπιτα με χωριάτικη ζύμη, αναρή, τυρί με χαμηλά λιπαρά, λίγο χαλούμι & λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Μακαρονάκια Φιογκάκια με γαλοπούλα, καλαμπόκι, λαχανικά & τυρί</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Αυγό με πολύσπορο ψωμί & λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημέριανό: Φακές με άγριο ρύζι, λαχανικά, ντοματίνια & φυσικό χυμό</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Φρυγανισμένο ψωμί ολ. Άλεσης, τυράκι τρίγωνο, μαρμελάδα</p> <p>Δεκατιανό: Φρουτοσαλάτα με μέλι & καρύδια</p> <p>Μεσημεριανό: Ψάρι παγκάσιους στο φούρνο, με πατάτες & λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Φρουτοσαλάτα με μέλι & καρύδια</p>	<p>Πρόγευμα: Μούσλι με γιαούρτι και μέλι</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Κοτόπουλο ρολό με τυρί & λούντζα, κριθαράκι ολικής, γιαούρτι και λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 16/5	ΤΡΙΤΗ 17/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 18/5	ΠΕΜΠΤΗ 19/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/5
<p>Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Σπανακόρυζο με γιαούρτι</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα & σταφίδες</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Μπιφτέκια με wedges's πατάτες στο φούρνο, γιαούρτι & λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα & σταφίδες</p>	<p>Πρόγευμα: Αυγό Scrabbled με λαχανικά & ψωμί</p> <p>Δεκατιανό: Σταφίδες & αμύγδαλα ανάλατα</p> <p>Μεσημέριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής καρότο & λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Σταφίδες & αμύγδαλα ανάλατα</p>	<p>Πρόγευμα: Κουάκερ του αθλητή: Βρώμη, γάλα, μήλο, σταφίδες, κανέλα, μέλι & σοκολάτα υγείας</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Ραβιόλες με αναρή και στικς λαχανικών</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Φέτα με μέλι και γάλα εμπλουτισμένο με ασβέστιο</p> <p>Δεκατιανό: Γιαουρτάκι με φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Κοκτέιλ κυπριακή πίτα με χαλούμι, λούντζα & λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Γιαουρτάκι με φρούτα</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 23/5	ΤΡΙΤΗ 24/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 25/5	ΠΕΜΠΤΗ 26/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/5
<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: Μήλο ψητό στο φούρνο με κανέλα & καστανή ζάχαρη</p> <p>Μεσημεριανό: Κουνέλι στο φούρνο με κριθαράκι ολικής, λαχανικά & γιαούρτι</p> <p>Απόγευμα: Μήλο ψητό στο φούρνο με κανέλα & καστανή ζάχαρη</p>	<p>Πρόγευμα: Αυγοφέτα με σλάις ψωμί ολικής παναρισμένο σε αυγό με γάλα και 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: Αναρή φρέσκα με χαρουπόμελο</p> <p>Δεκατιανό: Κρέμα Καραμελέ</p> <p>Μεσημεριανό: Ρεβιθόρυζο με γιαούρτι & σουβλάκι λαχανικών</p> <p>Απόγευμα: Κρέμα Καραμελέ</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 (μέχρι πότε θα έρχονται τα παιδιά σχολείο)**.
2. Θα σας δοθεί φόρμα για τη συμμετοχή των παιδιών **στα μαθήματα κολύμβησης** που θα ξεκινήσουν **στις 20 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.