



Μηνιαίος προγραμματισμός Σεπτεμβρίου για το φαγητό 4/9/2023 – 29/9/2023

ΔΕΥΤΕΡΑ 4/9	ΤΡΙΤΗ 5/9	ΤΕΤΑΡΤΗ 6/9	ΠΕΜΠΤΗ 7/9	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8/9
Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, γαλοπούλα και λαχανικά	Πρόγευμα: Weetabix με γάλα, μέλι, μπανάνα & κανέλα	Πρόγευμα: Αυγό με ψωμί και λαχανικά	Πρόγευμα: Φέτα με πολύσπορο ψωμί, τυράκι τρίγωνο, μαρμελάδα και λαχανικά	Πρόγευμα: Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα και σταφίδες
Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Φρουτοσαλάτα	Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Παγωτό
Μεσημεριανό: Σπανακόρυζο με γιαούρτι	Μεσημεριανό: Μακαρόνια με κιμά αναρή και λαχανικά	Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι, καρότο & λαχανικά	Μεσημεριανό: Ψάρι Παγκάσιους στο φούρνο με πουργούρι και λαχανικά	Μεσημεριανό: Κολοκυθοκεφτέδες με πατάτες πουρέ και τζατζίκι (χωρίς σκόρδο)
Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Φρουτοσαλάτα	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Ρυζόγαλο

ΔΕΥΤΕΡΑ 11/9	ΤΡΙΤΗ 12/9	ΤΕΤΑΡΤΗ 13/9	ΠΕΜΠΤΗ 14/9	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15/9
Πρόγευμα: Bar Δημητριακών & γάλα	Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, μαρμελάδα & τυρί	Πρόγευμα: Ομελέτα με λαχανικά & βρώμη	Πρόγευμα: Δημητριακά ολικής με φρούτα, ξηρούς καρπούς & γάλα	Πρόγευμα: Φρυγανισμένο ψωμί ολικής άλεσης με βούτυρο, μαρμελάδα & τυρί
Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Παστά Φρούτα	Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Αμύγδαλα & σταφίδες	Δεκατιανό: Φρούτα
Μεσημεριανό: Σουφλέ στο φούρνο με ψωμί, αυγά, αλλαντικά, τυριά & λαχανικά	Μεσημεριανό: Πατάτες chips στο φούρνο με fish fingers και λαχανικά	Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής, καρότο και λαχανικά	Μεσημεριανό: Κοτόπουλο ρολό με τυρί & λούντζα, κριθαράκι ολικής, γιαούρτι και λαχανικά	Μεσημεριανό: Λουβί με λάχανα, λαχανικά, τόνο και ψωμί
Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Παστά Φρούτα	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Αμύγδαλα & σταφίδες	Απόγευμα: Φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ 18/9	ΤΡΙΤΗ 19/9	ΤΕΤΑΡΤΗ 20/9	ΠΕΜΠΤΗ 21/9	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22/9
Πρόγευμα: Δημητριακά καλαμποκιού με γάλα	Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο γαλοπούλα & λαχανικά	Πρόγευμα: Αυγό με ψωμί ή κριτσίνια ολικής & λαχανικά	Πρόγευμα: Weetabix με γάλα, μέλι, μπανάνα & κανέλα	Πρόγευμα: Φέτα με μαργαρίνη soft, μέλι & χαλλούμι
Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια	Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Φρούτα
Μεσημεριανό: Φασόλια με πατάτες, λαχανικά & τόνο	Μεσημεριανό: Γιουβέτσι με γιαούρτι & σαλάτα	Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής, καρότο και λαχανικά	Μεσημεριανό: Πίτσα & σουβλάκι λαχανικών	Μεσημεριανό: Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες jacket, λαχανικά & γιαούρτι
Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα:

ΔΕΥΤΕΡΑ 25/9	ΤΡΙΤΗ 26/9	ΤΕΤΑΡΤΗ 27/9	ΠΕΜΠΤΗ 28/9	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/9
Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, μέλι & γαλοπούλα	Πρόγευμα: Δημητριακά με γάλα και σταφίδες	Πρόγευμα: Φρυγανισμένο ψωμί με αβγό πάνω στο ψωμί ψημένο με μαργαρίνη και λαχανικά	Πρόγευμα: Αναρή φρέσκα με χαρουπόμελο	Πρόγευμα: Φέτα με λούντζα, τυρί κρέμα & λαχανικά
Δεκατιανό: Σιουσιούκο & Παλουζέ	Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Γιαουρτάκι με φρούτα	Δεκατιανό: Φρούτα
Μεσημεριανό: Ραβιόλες με αναρή & λαχανικά	Μεσημεριανό: Σολωμός στο φούρνο με πατάτες & λαχανικά	Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι, καρότο & λαχανικά	Μεσημεριανό: Σουτζουκάκια με ρύζι, σάλτσα ντομάτας & λαχανικά	Μεσημεριανό: Μακαρόνια του φούρνου & σουβλάκι λαχανικών (αγγουράκι, ντοματίνια)
Απόγευμα: Σιουσιούκο & Παλουζέ	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Γιαουρτάκι με φρούτα	Απόγευμα: Φρούτα

Ανακοινώσεις

1. Θα θέλαμε να ευχηθούμε σε όλους τους γονείς, τους μαθητές, το διδακτικό και βοηθητικό προσωπικό του σχολείου μας, **μια όμορφη, χαρούμενη, δημιουργική και παραγωγική σχολική χρονιά!**
2. **Για τα δίδακτρα του μήνα Σεπτεμβρίου, θα πληρώσετε (όσοι είστε ενταγμένοι στο σχέδιο), μόνο τη διαφορά. Αν υπάρχουν μετέπειτα αλλαγές στα ποσά, θα γίνουν οι ανάλογες τροποποιήσεις.**
3. Να σας ενημερώσουμε ότι **τα δίδακτρα** για τον κάθε μήνα **προπληρώνονται** και παρακαλούμε όπως αυτό γίνεται το αργότερο **τις πρώτες 3-4 μέρες** του μήνα, για να μπορεί να πληρώνεται και το προσωπικό έγκαιρα.
4. Επίσης μια φορά το χρόνο στις **αρχές Σεπτεμβρίου**, οι γονείς πρέπει να πληρώσουν και **€20 για την εγγραφή** του κάθε παιδιού, που αυτό το ποσό περιλαμβάνει και την ασφάλεια των παιδιών για όλο το χρόνο.
5. Να σας ενημερώσουμε ότι πολλά πράγματα από αυτά που παρακολουθείτε στο πρόγραμμα, **γίνονται παράλληλα και στην αγγλική γλώσσα** (τραγουδία κλπ.), γιατί σε αυτή την μικρή ηλικία ο εγκέφαλος των παιδιών είναι πολύ πιο ενεργός από τον εγκέφαλο των ενηλίκων. Επίσης **ειδικοί σε αυτό το θέμα** αναφέρουν ότι με το να **εκθέτουμε τα παιδιά σε άλλες γλώσσες σε μικρή ηλικία**, τους δίνουμε τη δυνατότητα να αξιοποιήσουν τη φυσική τους ικανότητα **να ακούν και να διαχωρίζουν τους ήχους των άλλων γλωσσών** και την ικανότητα **να βγάζουν νόημα** από αυτά που ακούν. Κάτι το οποίο οι ενήλικες δεν μπορούν να κάνουν!
6. Το σχολείο μας θα συνεχίσει και φέτος να εντάσσει στο πρόγραμμα του, **το μάθημα του Stave House και το μάθημα του Kindermusik για όλα τα παιδιά από 2 χρονών και άνω για τα οποία δεν υπάρχει κάποια έξτρα χρέωση.**
7. Παρακαλούμε, **όσοι γονείς δεν έχουν προστεθεί την ομάδα που έχουμε στο viber**, να μας **ενημερώσουν άμεσα**, ώστε να μπορεί η επικοινωνία μας να γίνεται πιο άμεση και εύκολη.
8. Παράλληλα οι καινούργιοι γονείς, όσοι έχετε αλλάξει email καθώς και όσοι δεν παίρνατε τα emails μας μέχρι τώρα, να μας στείλετε ένα email με τη λέξη «add me» ή «Πρόσθεσέ με» στο charo_ulla@hotmail.com

