



Μηνιαίος Προγραμματισμός Ιουλίου για το φαγητό 1/7/2024 - 2/8/2024

ΔΕΥΤΕΡΑ 1/7	ΤΡΙΤΗ 2/7	ΤΕΤΑΡΤΗ 3/7	ΠΕΜΠΤΗ 4/7	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5/7
<p>Πρόγευμα: Ψωμί ολικής άλεσης με τρίγωνα τυράκια & λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Σπανακόρυζο με γιαούρτι</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα</p> <p>Δεκατιανό: Τρούφες</p> <p>Μεσημεριανό: Ψάρι παγκάσιους τηγανιτό, με πατάτες στο φούρνο και λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Αυγό με ψωμί & λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής καρότο & λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Δημητριακά με γάλα</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Κεφτέδες με κριθαράκι ολικής, γιαούρτι & σαλάτα</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Φέτα με πολύσπορο ψωμί, τυρί κρέμα + γαλοπούλα & λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Παγωτό</p> <p>Μεσημεριανό: Μακαρόνια του φούρνου & σουβλάκι λαχανικών (αγγουράκι, ντοματίνια)</p> <p>Απόγευμα: Παγωτό</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 8/7	ΤΡΙΤΗ 9/7	ΤΕΤΑΡΤΗ 10/7	ΠΕΜΠΤΗ 11/7	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12/7
<p>Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Μπιζέλι με κρέας, πατάτες και λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, γαλοπούλα και λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Τρούφες</p> <p>Μεσημεριανό: Ραβιόλες με αναρή και στικς λαχανικών</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Ομελέτα με λαχανικά & φρυγανισμένο ψωμί</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι καρότο, και λαχανικά & ½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Δημητριακά Βρώμης με γάλα, σταφίδες, ξηρούς καρπούς & σοκολάτα</p> <p>Δεκατιανό: Παγωτό</p> <p>Μεσημεριανό: Κοτόπουλο στο φούρνο με κριθαράκι ολικής γιαούρτι & σαλάτα</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα και σταφίδες</p> <p>Δεκατιανό: Τζέλι με φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Φασόλια με πατάτες, λαχανικά, τόνο & ψωμί</p> <p>Απόγευμα: Τζέλι με φρούτα</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 15/7	ΤΡΙΤΗ 16/7	ΤΕΤΑΡΤΗ 17/7	ΠΕΜΠΤΗ 18/7	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19/7
<p>Πρόγευμα: Δημητριακά ολικής με γάλα</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Πίτσα & σουβλάκι λαχανικών</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Pancakes με βρώμη, μπανάνα, αυγό</p> <p>Δεκατιανό: Φρουτοσαλάτα με παγωτό</p> <p>Μεσημεριανό: Κολοκυθοκεφτέδες με πατάτες πουρέ και τζατζίκι (χωρίς σκόρδο)</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Φρυγανισμένο ψωμί με αβγό πάνω στο ψωμί ψημένο με μαργαρίνη και λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Φακές με άγριο ρύζι, λαχανικά, ντοματίνια & φυσικό χυμό</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Φέτα με μαργαρίνη soft, μέλι & χαλλούμι</p> <p>Δεκατιανό: Κρέμα καραμελέ</p> <p>Μεσημεριανό: Σουβλάκι κοτόπουλο ή χοιρινό με λαχανικά και πιτούλα</p> <p>Απόγευμα: Κρέμα καραμελέ</p>	<p>Πρόγευμα: Ρολάκια με σλάις ψωμί, τυρί κρέμα και γαλοπούλα κομμένα σε φέτες</p> <p>Δεκατιανό: Milk Shake</p> <p>Μεσημεριανό: Ρεβιθόρυζο με γιαούρτι & σουβλάκι λαχανικών</p> <p>Απόγευμα: Milk Shake</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 22/7	ΤΡΙΤΗ 23/7	ΤΕΤΑΡΤΗ 24/7	ΠΕΜΠΤΗ 25/7	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/7
<p>Πρόγευμα: Bar Δημητριακών & milk shake με γάλα, κακάο & μέλι</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Λουβί με λάχανα, λαχανικά, τόνο & ψωμί</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Γιαούρτι με δημητριακά, φρούτα, μέλι και ξηρούς καρπούς.</p> <p>Δεκατιανό: Γρανίτα Φράουλας</p> <p>Μεσημεριανό: Κοκτέιλ σε κυπριακή πίτα με χαλούμι, λούντζα & λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Παστά φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Ομελέτα με λαχανικά & φρυγανισμένο ψωμί</p> <p>Δεκατιανό: Τζέλι με Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής, καρότο & λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Τζέλι με Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Τυρόπιτα με χωριάτικη ζύμη, αναρή, τυρί με χαμηλά λιπαρά, λίγο χαλούμι & λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Γιουβέτσι με γιαούρτι και σαλάτα</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Φέτα με μαρμελάδα και τυρί</p> <p>Δεκατιανό: Παγωτό</p> <p>Μεσημεριανό: Ψάρι παγκάσιους στο φούρνο με πατάτες και λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Παγωτό</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 29/7	ΤΡΙΤΗ 30/7	ΤΕΤΑΡΤΗ 31/7	ΠΕΜΠΤΗ 1/8	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2/8
<p>Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, γαλοπούλα και λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Ρολό στο φούρνο με πατάτες, λαχανικά και γιαούρτι</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Δημητριακά με γάλα</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Πουργούρι με Chicken nuggets, λαχανικά και γιαούρτι</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Αυγό με ψωμί ή κριτσίνια ολικής & λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Παγωτό</p> <p>Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής καρότο & λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, μέλι & χαλούμι</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Μακαρόνια τρικολόρ, με αλλαντικά, λαχανικά και τυρί</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα</p> <p>Δεκατιανό: Σπιτική λεμονάδα με μπισκότα</p> <p>Μεσημεριανό: Μπιφτέκια με wedges's πατάτες στο φούρνο, γιαούρτι & φέτες λαχανικών</p> <p>Απόγευμα: Σπιτική λεμονάδα με μπισκότα</p>

Ανακοινώσεις

1. Την Πέμπτη 18 Ιουλίου θα παρακολουθήσουμε στο σχολείο το **κουκλοθέατρο της Κάλλιας Χαραλάμπους «Τα στρουμφάκια»**. Θα το παρακολουθήσουν όλα τα παιδιά άνω των 18 μηνών. Το κόστος για κάθε παιδί είναι €3.
2. Να σας ενημερώσουμε ότι το νηπιαγωγείο μας **κατά το μήνα Αύγουστο θα είναι ανοικτό και θα κλείσει μόνο 12 – 23 Αυγούστου**. Τα δίδακτρα για το μήνα θα είναι μειωμένα κατά 1 βδομάδα.
3. Παρακαλούμε όπως επιστραφούν **οι φάκελοι με τα παραμύθια από τη δανειστική βιβλιοθήκη**.
4. **Όσοι δεν έχουν πληρώσει το πακέτο του φωτογράφου, τα δώρα, το κολύμπι κλπ. Να το κάνουν άμεσα**.
5. Οι φωτογραφίες της τελικής μας γιορτής βρίσκονται **στο σχολείο** μας και παρακαλούμε **όσοι θέλετε να παραγγείλετε άμεσα**, βάζοντας και το αντίστοιχο ποσό μέσα στο φάκελο, αν η παραγγελία ξεπερνά την τιμή του πακέτου.