



Μηνιαίος προγραμματισμός Μαΐου για το φαγητό 5/5/2025 – 30/5/2025

ΔΕΥΤΕΡΑ 5/5	ΤΡΙΤΗ 6/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 7/5	ΠΕΜΠΤΗ 8/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9/5
Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, γαλοπούλα και λαχανικά Δεκατιανό: Χαλβάς Μεσημεριανό: Φασόλια με φρέσκα ντομάτα, πατάτα, λαχανικά & ψωμί Απόγευμα: Χαλβάς	Πρόγευμα: Αναρή φρέσκα με χαρουπόμελο Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Κουπέπια με γιαούρτι και λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Αυγοφέτα με σλάις ψωμί ολικής παναρισμένο σε αυγό με γάλα και λαχανικά Δεκατιανό: Κέικ Καρότο Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής καρότο & λαχανικά Απόγευμα: Κέικ Καρότο	Πρόγευμα: Τυρόπιτα με χωριάτικη ζύμη, αναρή, τυρί με χαμηλά λιπαρά, λίγο χαλούμι & λαχανικά Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Μακαρόνια με κιμά, λαχανικά και αναρή Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Ψάρι παγκάσιους στο φούρνο, με πατάτες & λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ 12/5	ΤΡΙΤΗ 13/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 14/5	ΠΕΜΠΤΗ 15/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16/5
Πρόγευμα: Δημητριακά ολικής με γάλα Δεκατιανό: Παστά Φρούτα Μεσημεριανό: Σπανακόρυζο με γιαούρτι Απόγευμα: Παστά Φρούτα	Πρόγευμα: Φέτα με πολύσπορο ψωμί, μαρμελάδα & τυρί Δεκατιανό: Κρέμα Καραμελέ Μεσημεριανό: Κουνέλι στο φούρνο με κριθαράκι ολικής, λαχανικά & γιαούρτι Απόγευμα: Κρέμα Καραμελέ	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: Κεφτέδες με κριθαράκι, γιαούρτι & σαλάτα Απόγευμα: Φρουτοσαλάτα με μέλι & καρύδια	Πρόγευμα: Μούσλι με γιαούρτι και μέλι Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Κοτόπουλο ρολό γεμιστό στο φούρνο με κριθαράκι ολικής, λαχανικά και γιαούρτι. Απόγευμα: Φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ 19/5	ΤΡΙΤΗ 20/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 21/5	ΠΕΜΠΤΗ 22/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23/5
Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Λουβί με λάχανα, λαχανικά, τόνο και ψωμί Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα & σταφίδες Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Μπιφτέκια με wedges's πατάτες στο φούρνο, γιαούρτι & λαχανικά Απόγευμα: Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα & σταφίδες	Πρόγευμα: Αυγό Scrabbled με λαχανικά & ψωμί Δεκατιανό: Σταφίδες & αμύγδαλα ανάλατα Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής καρότο & λαχανικά Απόγευμα: Σταφίδες & αμύγδαλα ανάλατα	Πρόγευμα: Κουάκερ του αθλητή: Βρώμη, γάλα, μήλο, σταφίδες, κανέλα, μέλι & σοκολάτα υγείας Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Ραβιόλες με αναρή και στικς λαχανικών Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Φέτα με μέλι και γάλα εμπλουτισμένο με ασβέστιο Δεκατιανό: Γιαουρτάκι με φρούτα Μεσημεριανό: Μπιζέλι με κρέας, πατάτες και λαχανικά Απόγευμα: Γιαουρτάκι με φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ 26/5	ΤΡΙΤΗ 27/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 28/5	ΠΕΜΠΤΗ 29/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30/5
Πρόγευμα: Bar Δημητριακών & γάλα με λίγο κακάο & μέλι Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Σολωμός στο φούρνο με πατάτες και λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Φέτα με τυρί κρέμα & μαρμελάδα Δεκατιανό: Φρουτοσαλάτα Μεσημεριανό: Γιουβέτσι με γιαούρτι και σαλάτα Απόγευμα: Φρουτοσαλάτα	Πρόγευμα Ομελέτα με λαχανικά, τυρί & φρυγανισμένο ψωμί Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι καρότο & σαλάτα με ντοματίνια cherry Απόγευμα: Φρούτα	Α Ρ Γ Ι Α Το Σχολείο είναι κλειστό	Πρόγευμα: Weetabix με μπανάνα, σταφίδες, μέλι & γάλα Δεκατιανό: Τζέλι Μεσημεριανό: Μακαρόνια του φούρνου & σαλάτα Απόγευμα: Τζέλι

Ανακοινώσεις

1. Την **Τετάρτη 28 Μαΐου** θα έχουμε στο σχολείο μας την **τελική μας φωτογράφιση**.
2. Την **Πέμπτη 29 Μαΐου** είναι της **Αναλήψεως** και το σχολείο μας θα είναι **κλειστό**.
3. Παρακαλούμε, **να μην έρχονται τα παιδιά στο σχολείο, φέρνοντας παιχνίδια**, παγούρια, ή οτιδήποτε άλλο αχρείαστο, που το μόνο που προκαλούν είναι αναστάτωση και φασαρία, τόσο στα παιδιά, όσο και στο προσωπικό του σχολείου.
4. 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 τότε θα έρχονται τα παιδιά σχολείο).
5. Τα παιδιά που **φέρνουν τσάντες** στο σχολείο, να το κάνουν μόνο αν αυτό είναι **απαραίτητο** (τσάντες άδειες, δε χρησιμεύουν σε κάτι) και **να είναι μικρές** (δε χρειάζονται τεράστιες τσάντες τύπου handbag).
6. Έχει παρατηρηθεί ότι **πολλοί από εσάς δεν τηρείτε το ωράριο που έχετε δηλώσει**. Γι' αυτό παρακαλώ **να είστε τυπικοί** τόσο **στην πρωινή προσέλευση** των παιδιών, όσο και **στην αποχώρησή τους** (κυρίως σε αυτή, γιατί το προσωπικό του σχολείου έχει ωράριο και σχεδόν κάθε μέρα επηρεάζεται από τις καθυστερήσεις που παρατηρούνται).
7. Η **καλοκαιρινή μας γιορτή έχει καθοριστεί για τις 27 Ιουνίου** ημέρα **Παρασκευή το απόγευμα**. Περισσότερες λεπτομέρειες θα σας ανακοινωθούν αργότερα! Τελικές **πρόβες μάλλον θα γίνουν 25 και 26 Ιουνίου** (εν ώρα σχολείου) Παρακαλώ να μην απουσιάζει κανένα παιδάκι.
8. Παρακαλώ να μας ενημερώσετε **ποια παιδιά θα έρχονται σχολείο** κατά το μήνα **Ιούλιο και Αύγουστο**. Τον Αύγουστο το σχολείο θα είναι κλειστό **2 βδομάδες κατά τις ημερομηνίες 11 – 22!!**
9. Σας έχει δοθεί φόρμα για τη συμμετοχή των παιδιών **στα μαθήματα κολύμβησης** που θα ξεκινήσουν **στις 23 Ιουνίου** και παρακαλούμε όσα παιδιά θα συμμετέχουν να τη συμπληρώσετε και να μας τη φέρετε το συντομότερο δυνατόν.