

Μηνιαίος προγραμματισμός Σεπτεμβρίου για το φαγητό 1/9/2025 – 27/9/2025

ΔΕΥΤΕΡΑ 1/9	ΤΡΙΤΗ 2/9	ΤΕΤΑΡΤΗ 3/9	ΠΕΜΠΤΗ 4/9	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5/9
Πρόγευμα: Δημητριακά καλαμποκιού με γάλα	Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, γαλοπούλα και λαχανικά	Πρόγευμα: Αυγό με ψωμί και λαχανικά	Πρόγευμα: Φέτα με πολύσπορο ψωμί, τυράκι τρίγωνο, μαρμελάδα και λαχανικά	Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα & γάλα
Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Παστά Φρούτα	Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Φρουτοσαλάτα με Παγωτό	Δεκατιανό: Φρούτα
Μεσημεριανό: Γιουβέτσι με γιαούρτι & σαλάτα	Μεσημεριανό: Ψάρι Παγκάσιους στο φούρνο με πουργούρι και λαχανικά	Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι, καρότο & λαχανικά	Μεσημεριανό: Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες jacket, λαχανικά & γιαούρτι	Μεσημεριανό: Λουβί φρέσκο με λάχανα, λαχανικά, τόνο και ψωμί
Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Παστά Φρούτα	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Φρουτοσαλάτα με Παγωτό	Απόγευμα: Φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ 8/9	ΤΡΙΤΗ 9/9	ΤΕΤΑΡΤΗ 10/9	ΠΕΜΠΤΗ 11/9	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12/9
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: Παστά Φρούτα	Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Κέικ	Δεκατιανό: Αμύγδαλα & σταφίδες	Δεκατιανό: Φρούτα
Μεσημεριανό: Σουφλέ στο φούρνο με ψωμί, αυγά, αλλαντικά, τυριά & λαχανικά	Μεσημεριανό: Μακαρόνια με κιμά αναρή και λαχανικά	Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής, καρότο και λαχανικά	Μεσημεριανό: Κοτόπουλο ρολό με τυρί & λούντζα, κριθαράκι ολικής, γιαούρτι και λαχανικά	Μεσημεριανό: Κολοκυθοκεφτέδες με πατάτες πουρέ και τζατζίκι (χωρίς σκόρδο)
Απόγευμα: Παστά Φρούτα	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Κέικ	Απόγευμα: Αμύγδαλα & σταφίδες	Απόγευμα: Φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ 15/9	ΤΡΙΤΗ 16/9	ΤΕΤΑΡΤΗ 17/9	ΠΕΜΠΤΗ 18/9	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19/9
Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο γαλοπούλα & λαχανικά	Πρόγευμα: Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα και σταφίδες	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: Κρέμα Καραμελέ	Δεκατιανό: Φρούτα
Μεσημεριανό: Φασόλια με πατάτες, λαχανικά & τόνο	Μεσημεριανό: Μπιζέλι με κρέας, πατάτες και λαχανικά	Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής, καρότο και λαχανικά	Μεσημεριανό: Πίτσα & σουβλάκι λαχανικών	Μεσημεριανό: Ρολό στο φούρνο με πατάτες, λαχανικά και γιαούρτι
Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Κρέμα Καραμελέ	Απόγευμα: Φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ 22/9	ΤΡΙΤΗ 23/9	ΤΕΤΑΡΤΗ 24/9	ΠΕΜΠΤΗ 25/9	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/9
Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, μέλι & γαλοπούλα Δεκατιανό: Σιουσιούκο & Παλουζέ Μεσημεριανό: Ραβιόλες με αναρή & λαχανικά Απόγευμα: Σιουσιούκο & Παλουζέ	Πρόγευμα: Δημητριακά με γάλα και σταφίδες Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Σολωμός στο φούρνο με πατάτες & λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Φρυγανισμένο ψωμί με αβγό πάνω στο ψωμί ψημένο με μαργαρίνη και λαχανικά Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι, καρότο & λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Αναρή φρέσκα με χαρουπόμελο Δεκατιανό: Γιαουρτάκι με φρούτα Μεσημεριανό: Σουτζουκάκια με ρύζι, σάλτσα ντομάτας & λαχανικά Απόγευμα: Γιαουρτάκι με φρούτα	Πρόγευμα: Φέτα με λούντζα, τυρί κρέμα & λαχανικά Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Μακαρόνια του φούρνου & σουβλάκι λαχανικών (αγγουράκι, ντοματίνια) Απόγευμα: Φρούτα

Ανακοινώσεις

- 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!**
- 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.
- Επίσης μια φορά το χρόνο στις **αρχές Σεπτεμβρίου**, οι γονείς πρέπει να πληρώσουν και **€30 για την εγγραφή – ασφάλεια των παιδιών**.
- Να σας ενημερώσουμε ότι πολλά πράγματα από αυτά που παρακολουθείτε στο πρόγραμμα, **γίνονται παράλληλα και στην αγγλική γλώσσα** (τραγούδια 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!
- 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**.
- 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.
- 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