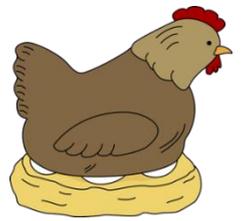




Ιδιωτικό Νηπιαγωγείο & Παιδοκομικός Σταθμός

Private Kindergarten & Nursery School

Chara's World



Εβδομαδιαίος προγραμματισμός – 30^η εβδομάδα 23/3 - 27/3/2026

Θέμα: «25^η Μαρτίου - Η Κότα και το αυγό»



Αφορμή – Ερέθισμα

Η κότα και το αυγό είναι δύο στοιχεία που στην ζωή του παιδιού είναι παρόν από την πολύ μικρή τους ηλικία, από τη διατροφή τους μέσα από το αυγό, από τις κοτούλες που μπορεί να έχουν οι ίδιοι ή οι παππούδες τους ή και κάποιοι γείτονές τους, ταυτόχρονα είναι ένα αξιαγάπητο ζώα που το βρίσκουμε συνέχεια στα παραμύθια μας, στα τραγουδάκια μας και γενικά στην καθημερινή μας ζωή. Αφορμές και ερεθίσματα πολλά για να αρχίσουμε αυτό το εβδομαδιαίο πρόγραμμα, από κάποιο παραμύθι, κάποια εικόνα καθώς και από ένα πραγματικό αυγό ή από ένα πραγματικό κοτέτσι στη γειτονιά. Καλή μας ξενάγηση λοιπόν στο όμορφο κοτέτσι.

ΔΕΥΤΕΡΑ 23/3/2026

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης, με puzzle και με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλλικο, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με βογιές τα παιδιά θα κάνουν ζωγραφική με πιτσιλιές (τεχνική από τον Τζάκσον Πόλοκ).

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση: «Η κότα και το αυγό»

- Να μάθουν τα παιδιά σε ποια ομάδα ανήκει η κότα (στα πουλερικά).
- Ποια άλλα όντα ανήκουν σε αυτή την κατηγορία (χήνα, πάπια).
- Να γνωρίσουν την κότα και να ονομάσουν τα διάφορα μέρη του σώματος της (φτερά, πόδια, σώμα, λοφίο, ράμφος).
- Να γνωρίσουν την οικογένεια της κότας και να εντοπίσουν εξωτερικές διαφορές μεταξύ τους (κόκορας, κλώσα, κλωσόπουλα κλπ.).
- Να μάθουν ότι ανήκουν στα πτηνά που ενώ έχουν φτερά δεν μπορούν να πετάξουν ψηλά γιατί είναι βαριά.
- Να μάθουν πως ζουν οι κότες, πως φτιάχνεται το κοτέτσι και γιατί.
- Ποιος ο ρόλος του κόκορα και ποιος της κότας.
- Να μιμηθούν το κακάρισμα της κότας και τη λαλιά του πετεινού που στα παλιά χρόνια λειτουργούσε σαν ρολόι για τους χωρικούς.
- Να μάθουν τι μας προσφέρει η κότα και γιατί ονομάζεται παμφάγο πτηνό.
- Να μάθουν και να δουν άλλα ζώα που γεννάνε αυγά (χήνα, χαλώνα, φίδι κλπ.)

Παραμύθι: «Η Καιτούλα, η κοκέτα, η κοτούλα!»

Με τα παιδιά μετά την αφήγηση του παραμυθιού, το επεξεργαζόμαστε μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες για καλύτερη κατανόησή του!!

Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «Από το αυγό στην κότα και από την κότα στο αυγό», «Ο Κύκλος του αυγού» & «Γονιμοποίηση του αυγού»

Η κότα παντρεύεται τον κόκορα και γεννιέται το αυγό. Η κότα κλωσά το αυγό για λίγες μέρες και μετά όταν αυτό ραγίσει βγαίνει το κοτοπουλάκι. Το κίτρινο κοτοπουλάκι θα μετεξελιχθεί σε κότα ή κόκορα.

Πολλά αυγά της κότας δεν γονιμοποιούνται και είναι αυτά που χρησιμοποιούμε ως τροφή.

Μέσα από τα βιβλία της σειράς «**Η φάρμα των ζώων**», «**Αβγά**», «**Κότα**» και το «**Σκάει σκάει το αυγό**» μελετάμε και συζητάμε για όλα τα πιο πάνω.

Με τα παιδιά θα δούμε τον κύκλο της ζωής της κότας μέσα από εικόνες και video (π.χ. στο Youtube - chick hatching from egg- πώς εκκολάπτονται τα αυγά κλπ.) και έπειτα θα το συζητήσουμε, θα τον περιγράψουμε και θα τον σειροθετήσουμε μέσα από εικόνες.

Στόχοι:

- Να περιεργαστούν αυγό (βρασμένο) και να περιγράψουν τα μέρη του.
- Να ξεχωρίσουν το σκληρό από το μαλακό μέρος του.
- Να περιγράψουν τα χρώματα του.
- Να μάθουν ότι πρέπει να βράζεται και να εκτιμήσουν τη θρεπτική του αξία.
- Να δούνε video και εικόνες ώστε να μάθουν τι είναι το εκκολαπτήριο και ποια είναι η κότα κλωσά και ποια αυτή που απλά μας δίνει το κρέας της.

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση: Παροιμίες με την κότα και το αυγό:

Κάτσε στα αυγά σου

Ακόμα δε βγήκες από το αυγό

Σιγά τα αυγά

Έχασε τα αυγά και τα καλάθια

Ζωή και κότα

Όποιος ανακατεύεται με τα πίτουρα τον τρών οι κότες

Μαλώνουν σαν κοκόρια

Όπου λαλούν πολλά κοκόρια, αργεί να ξημερώσει

Τα φόρτωσα στον κόκορα

Με τα παιδιά αναφερόμαστε σε διάφορες παροιμίες που σχετίζονται με την κότα και το αυγό και έπειτα από την κάθε μια την εξηγούμε τι λέει, σε τι αναφέρετε και τι εννοεί.

Θεατρικό παιχνίδι έξω στην αυλή: «Το κοτέτσι και η αλεπού».

Τα παιδιά χωρίζονται σε κότες και κόκορες και κάνουν βόλτες στην αυλή, τρέχουν κακαρίζουν, τρώνε, πίνουν νερό, μέχρι να ακούσουν την αλεπού, οπότε τρέχουν να κρυφτούν».

Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «Η κότα, το αυγό, ο κόκορας και άντε ένα σωρό χαρακτηριστικά» & « Πειράματα Επίπλευσης και Βύθισης του αυγού»

Με τα παιδιά αναλύουμε πιο εκτεταμένα τα χαρακτηριστικά του αυγού, της κότας και του κόκορα. Σπάμε ένα αυγό ωμό, ένα βρασμένο, τα περιγράφουμε, συζητάμε για την κότα και τις διάφορες ράτσες τους, για τον κόκορα και τις διαφορές μεταξύ τους κλπ. Έπειτα εκτελούμε διάφορα πειράματα με το αυγό, το νερό και το αλάτι σχετικά με τη βύθιση και την επίπλευση του αυγού στο νερό. (Πότε έχουμε βύθιση πότε επίπλευση, πως γίνεται και γιατί κλπ.)

Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται με επιτραπέζια παιχνίδια και με παιχνίδια συναρμολόγησης, στα τραπέζακια της γραφής και των μαθηματικών, με puzzle και με εκπαιδευτικές δραστηριότητες σχετικές με το θέμα μας. Έπειτα αν επιθυμούν τα παιδιά ξαναλέμε τα τραγούδια που είπαμε πιο πριν.

ΤΡΙΤΗ 24/3/2026

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι και Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζακια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης, με το ζυμαράκι και με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικό, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με υλικά εικαστικής έκφρασης τα παιδιά φτιάχνουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

Συζήτηση: «25^η Μαρτίου - Πως ζούσαν οι Έλληνες την περίοδο της τουρκοκρατίας – και ο Ευαγγελισμός της Θεοτόκου»

Την ημέρα της 25ης Μαρτίου γιορτάζουμε 2 μεγάλες γιορτές – τον ευαγγελισμό της Θεοτόκου, την αναγγελία της ενανθρώπισης του θεού και την εθνική επέτειο, όπου οι Έλληνες γιορτάζουμε την ανάκτηση της ελευθερίας μας, την αναγέννηση του έθνους μας και τη συγκλονιστική απόφαση των προγόνων μας, να ζήσουν ελεύθεροι ή αλλιώς να πεθάνουν κατά το 1821.

Κατά τη συζήτηση θα αναφερθούμε, χωρίς ζοφερά χρώματα στις άσχημες συνθήκες διαβίωσης των Ελλήνων κάτω από τον τουρκικό ζυγό και θα τονίσουμε τη θέληση και τον πόθο τους να διατηρήσουν την ελληνικότητα τους (κρυφό σχολείο) και να ελευθερωθούν. Μέσα από εικόνες, video, τραγούδια και κάποιες αναπαραστάσεις μέσα από κουκλοθέατρο ή απλούς διαλόγους με ρόλους από τα παιδιά θα ζωντανέψουμε μπροστά στα μάτια μας αυτές τις μεγάλες γιορτές!!

Στόχοι:

- Να έχουν μια γεύση της ιστορίας της Ελλάδας και των αγώνων που έγιναν.
- Να αισθανθούν ότι κάθε πατρίδα, σε οποιοδήποτε σημείο της γης είναι σεβαστή και κάθε άνθρωπος που αγωνίζεται για την πατρίδα του είναι άξιος σεβασμού.
- Να γνωρίσουν διάφορους ήρωες του 1821 και να ξέρουν να ονομάσουν κάποιους από αυτούς στο τέλος του μαθήματος.

Ποίημα: «25^η Μαρτίου»



Η πατρίδα μας γιορτάζει
η σημαία μας γελά
Χαίρε ο άγγελος φωνάζει
στη γλυκιά μας Παναγιά.
Εικοστή Πέμπτη Μαρτίου!
όμορφη διπλή χαρά
όλοι χαίρονται και λένε
Ζήτω! Ζήτω η Λευτεριά!



Με τα παιδιά λέμε το πιο πάνω ποίημα, το συζητάμε, το σχολιάζουμε και μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες το επεξεργαζόμαστε για καλύτερη κατανόησή του

Κοινωνικές Επιστήμες;

Αναφερόμαστε στην έννοια, τη σημασία και την αξία της ειρήνης, αν υπάρχει σήμερα και που. Τι κάνουν κάποιες χώρες (πόλεμο) και για ποιους λόγους το κάνουν και ποιες είναι οι συνέπειες του για τους ανθρώπους κλπ.

Μουσική Αγωγή: Ακούμε τον εθνικό ύμνο σε προσοχή και έπειτα εξηγούμε και σχολιάζουμε τον τρόπο που τον ακούσαμε και είπαμε, ποιος τον έγραψε, γιατί το λέμε, τι συμβολίζει κλπ.

Εκμάθηση των τραγουδιών: «Να' τανε το '21» «Ξύπνα καημένη μου Ραγιά»

Παραμύθι: «Το παραμύθι της αγάπης!»

Με τα παιδιά μετά την αφήγηση του παραμυθιού, γίνεται επεξεργασία του με διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες για καλύτερη κατανόησή του.

Ήσυχες Δραστηριότητες – Ελεύθερο Παιχνίδι

Τα παιδιά φτιάχνουν κάποια puzzle, απασχολούνται με παιχνίδια συναρμολόγησης, εκπαιδευτικά παιχνίδια, πίνακες διπλής εισδοχής που αφορούν το θέμα μας και όσοι επιθυμούν απασχολούνται στα τραπέζια γραφής και μαθηματικών.

ΤΕΤΑΡΤΗ 25/3/2026

Αργία το σχολείο θα είναι κλειστό (25^η Μαρτίου – Εθνική επέτειος 1821)

ΠΕΜΠΤΗ 26/3/2026

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης, με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικό, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με υλικά εικαστικής έκφρασης τα παιδιά φτιάχνουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση: «Γνωρίζοντας τον κύριο Κ της κότας!!»

Με τα παιδιά συζητάμε μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες για την κότα, τον κόκορα, το αυγό και μέσα από όλα αυτά θα καταλήξουμε στο γραμματάκι τους που είναι το «Κ» και έτσι στη συνέχεια θα παίξουμε διάφορα παιχνίδια θα κάνουμε διάφορες δραστηριότητες για να έρθουν τα παιδιά σε επαφή με το συγκεκριμένο γράμμα. Καθημερινά γίνονται αναφορές σε γράμματα που βρίσκουμε στις διάφορες καθημερινές δραστηριότητες που εκτελούμε. Εκτελούμε δραστηριότητες φωνολογικής ενημερότητας, αναγνώρισης και ονομασίας των γραμμάτων και γενικά οτιδήποτε θεωρούμε ότι μπορούν τα παιδιά μας να ανταπεξέλθουν και είναι κοντά στις ικανότητες και δυνατότητες τους, το εκτελούμε και είναι καλό αυτό να γίνεται και στο σπίτι. Μη θεωρείται ότι είναι μικρά και δεν μπορούν κάποια πράγματα. Με μια μικρή βοήθεια από εμάς και λίγο σπρώξιμο τα παιδιά μας έχουν απίστευτες δυνατότητες.

Κοινωνικές Επιστήμες: «Η ιστορία των κόκκινων αβγών και η σχέση της κότας με το Πάσχα»

Μέσα από εικόνες, από έθιμα και video βλέπουμε με τα παιδιά την ιστορία των κόκκινων αβγών και από πού μας έρχεται αυτό το έθιμο καθώς και τη σχέση της κότας με το Πάσχα, αφού κάθε Πάσχα οι κότες και τα αβγά έχουν την τιμητική τους.

Παραμύθι: «Η Πουπού και η καρλότα!»

Με τα παιδιά μετά την αφήγηση του παραμυθιού κάνουμε διάφορες δραστηριότητες, ερωτήσεις και παιχνίδια (π.χ. γινόμαστε κότες, αλεπούδες κλπ.) ώστε να επεξεργαστούμε και να κατανοήσουμε καλύτερα το παραμύθι.

Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «Ας μας βοηθήσει το κοτέτσι στα αγαπημένα μας μαθηματικά»

Θυμόμαστε τους αριθμούς που μάθαμε μέχρι τώρα και κάνουμε και μια γνωριμία χωρίς ιδιαίτερη επεξεργασία και στους υπόλοιπους αριθμούς. Έπειτα εκτελούμε προσθέσεις και αφαιρέσεις κυρίως με τους γνωστούς μας αριθμούς, με εικόνες ή πλαστικές κότες, αυγά και κόκορες, και επιπρόσθετα ασχολούμαστε με την έννοια των μοτίβων, με σχετικές εικόνες, μια έννοια με την οποία ασχοληθήκαμε ξανά μαζί της και πριν κάποια μαθήματα.

Εκμάθηση του τραγουδιού: Με τα παιδιά μαθαίνουμε το τραγούδι «Το κοκοράκι κικιρικικι».

Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με διάφορα εκπαιδευτικά παιχνίδια, παιχνίδια συναρμολόγησης, κάποιες εκπαιδευτικές δραστηριότητες για το θέμα μας και λέμε κάποια τραγούδια που μάθαμε μέχρι τώρα για το θέμα με το οποίο ασχολούμαστε αυτή τη βδομάδα

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/3/2026

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με διάφορα εκπαιδευτικά παιχνίδια, με το ζυμαράκι, με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικό, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με υλικά εικαστικής έκφρασης, τα παιδιά φτιάχνουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση

Με τα παιδιά θυμόμαστε τα όσα έχουμε κάνει αυτή τη βδομάδα. Μέσα από ερωτήσεις που τους κάνουμε αξιολογούμε τις γνώσεις που έχουν πάρει, αν έχουν κάποιες παρανοήσεις να τις διορθώσουμε, και γενικά αν έχουν κατανοήσει τα όσα έχουμε κάνει αυτή τη βδομάδα που ασχολούμαστε με το συγκεκριμένο θέμα!

Παραμύθι: «Το γενναίο κοτοπουλάκι»

Με τα παιδιά μετά την αφήγηση του παραμυθιού, το επεξεργαζόμαστε μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες για καλύτερη κατανόησή του!!

Μουσική Αγωγή: «Η οικογένεια των κρουστών και των έγχορδων στην ορχήστρα»

Στα προηγούμενα μαθήματα ασχοληθήκαμε με την οικογένεια των έγχορδων και των κρουστών στην ορχήστρα, και σήμερα θα κάνουμε μια επανάληψη όλων αυτών που κάναμε τις προηγούμενες μέρες καθώς και μια αξιολόγηση του κατά πόσο τα έχουν κατανοήσει τα παιδιά, μέσα από εικόνες, video, ποιήματα, τραγούδια και κάποιο λογισμικό στον υπολογιστή.

Εκμάθηση του τραγουδιού: Με τα παιδιά μαθαίνουμε το τραγούδι «Ο Κόκορας ξυπνάει».

Μάθημα Kindermusik Laugh & Learn – Out & About – Lesson 1

Εκμάθηση του τραγουδιού: «Η κότα η Βαρβέρα»

Με τα παιδιά μαθαίνουμε το πιο πάνω τραγούδι και επαναλαμβάνουμε και άλλα τραγουδάκια σχετικά ή μη με το θέμα που ασχολούμαστε αυτή τη βδομάδα, που έχουμε μάθει σε προηγούμενα μαθήματα.

Μουσική Αγωγή: «Η οικογένεια των κρουστών στην ορχήστρα»

Συνεχίζουμε την ενασχόλησή μας με την οικογένεια των κρουστών πιο αναλυτικά μέσα από εικόνες, video, ποιήματα, τραγούδια και κάποιο λογισμικό στον υπολογιστή.

«Ήχοι της κότας και του κόκορα!!»

Με τα παιδιά ακούμε, αναγνωρίζουμε, ονομάζουμε και εκτελούμε τους ήχους της κότας και του κόκορα.

Εκμάθηση των τραγουδιών: Μαθαίνουμε με τα παιδιά τα τραγούδια «Δυο κότες δύο κοτούλες» & «Κοκοροκοκο

Παραμύθι: «Η μικρή κόκκινη κοτούλα»

Αφηγούμαστε στα παιδιά το πιο πάνω παραμύθι και έπειτα μέσα από κάποιες ερωτήσεις και δραστηριότητες το επεξεργαζόμαστε για καλύτερη κατανόησή του.

Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με παιχνίδια συναρμολόγησης, με επιτραπέζια παιχνίδια και κάποιες δραστηριότητες που αφορούν το θέμα μας. Επίσης όσοι επιθυμούν απασχολούνται στα τραπέζια της γραφής και των μαθηματικών και παίζουμε στον κύκλο κάποια ομαδικά παιχνίδια που αφορούν το θέμα μας.

Ανακοινώσεις

1. Εντός των ημερών θα παραλάβετε φόρμες για **το summer school μας**, για το **κολύμπι** και για το **μήνα Αύγουστο**. Παρακαλώ όπως συμπληρωθούν και επιστραφούν στο σχολείο **έγκαιρα** για να γίνουν οι κατάλληλες ρυθμίσεις και σωστή οργάνωση.
2. **Την Τετάρτη 25 Μαρτίου** είναι αργία και το σχολείο μας θα είναι κλειστό (25^η Μαρτίου – Εθνική επέτειος 1821)
3. **Την Τετάρτη 25 Μαρτίου** είναι η **εθνική επέτειος** και το σχολείο μας **θα συμμετέχει στην παρέλαση με τα παιδιά που είναι άνω των 2,5 χρ.** Παρακαλώ όσοι θα συμμετέχουν να μας ενημερώσουν. Τα παιδιά θα είναι ντυμένα με στολές «**Τσολιά**» για τα αγόρια και «**Αμαλίας**» για τα κορίτσια, τις οποίες θα σας δοθούν από το σχολείο και παρακαλούμε όπως τις προσέχετε πάρα πολύ γιατί ήταν αρκετό το κόστος αγοράς τους. Για το κάθε παιδάκι θα **στοιχήσει €5** που αφορά **το κόστος για τον καθαρισμό** των πιο πάνω στολών και για **τυχόν ζημιές** που μπορεί να προκύψουν.
4. Τα αγόρια που θα ντυθούν τσολιάδες θα χρειαστούν **καλσόν άσπρο** εκτός από τη στολή που θα σας δοθεί, γι' αυτό όσοι δεν έχετε καλό θα ήταν να προμηθευτείτε το συντομότερο δυνατόν.

5. Κατά τη διάρκεια αυτών των ημερών στο σχολείο μας **θα γίνονται πρόβες** ανά τακτά χρονικά διαστήματα για την παρέλαση που θα κάνουμε **στις 25 Μαρτίου**.
6. Παρακαλούμε τα παιδιά που θα **παρελάσουν στις 25 Μαρτίου** να έρθουν ντυμένα **με τις στολές τους εκεί στον κυκλικό κόμβο η ώρα 10:15 ακριβώς** για να είμαστε στην ώρα μας για την παρέλαση, η οποία θα ξεκινήσει στις 10:45 π.μ. **Μετά το τέλος της παρέλασης θα παραλάβετε τα παιδιά από το σχολείο**. Πριν παίρνετε τα παιδιά σας, θα πρέπει να έχετε βάλει άλλα ρούχα στα παιδιά και να παραδίδετε τις στολές σε κάποιο υπεύθυνο άτομο που θα βρίσκεται εκεί.
7. Το σχολείο μας θα είναι κλειστό για τις γιορτές του Πάσχα τις πιο κάτω ημέρες:

Μ. Πέμπτη *9/4/2026* *Μ. Παρασκευή* *10/4/2026*
Δευτέρα του Πάσχα *13/4/2026* *Τρίτη του Πάσχα* *14/4/2026*

ΔΕΥΤΕΡΑ 23/3	ΤΡΙΤΗ 24/3	ΤΕΤΑΡΤΗ 25/3	ΠΕΜΠΤΗ 26/3	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/3
<p>Πρόγευμα: Αυγό Scrabbled με λαχανικά & ψωμί</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής, καρότο & λαχανικά</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>	<p>Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα</p> <p>Δεκατιανό: Σταφίδες & αμύγδαλα ανάλατα</p> <p>Μεσημεριανό: Σπιτικές ψαροκροκέτες & Πουρέ πατάτας / καρότου & σαλάτα</p> <p>Απόγευμα: Σταφίδες & αμύγδαλα ανάλατα</p>	<p>Α μ Γ Ι Α</p> <p>Το Σχολείο είναι κλειστό</p>	<p>Πρόγευμα: Αναρή φρέσκα με χαρουπόμελο</p> <p>Δεκατιανό: Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια</p> <p>Μεσημεριανό: Κεφτέδες με κριθαράκι, γιαούρτι & σαλάτα</p> <p>Απόγευμα: Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια</p>	<p>Πρόγευμα: Φέτα με μαρμελάδα, τυρί & λαχανικά</p> <p>Δεκατιανό: Φρούτα</p> <p>Μεσημεριανό: Λουβί ξηρό με λάχανα, λαχανικά, τόνο και ψωμί</p> <p>Απόγευμα: Φρούτα</p>