



Μηνιαίος προγραμματισμός Μαΐου για το φαγητό 4/5/2026 - 29/5/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ 4/5	ΤΡΙΤΗ 5/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 6/5	ΠΕΜΠΤΗ 7/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8/5
<p><b>Πρόγευμα:</b> Δακτυλίδια με μέλι: Δημητριακά ολικής με μέλι &amp; γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Γιαουρτάκι με φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό</b> Πίτσα με λαχανικά, τυρί, αλλαντικά και σαλάτα</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Γιαουρτάκι με φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Αναρή φρέσκα με χαρουπόμελο</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Κουπέτια με γιαούρτι και λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Αυγοφέτα με σλάις ψωμί ολικής παναρισμένο σε αυγό με γάλα και λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Χαλβά</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με κριθαράκι ολικής καρότο &amp; λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Χαλβά</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Τυρόπιτα με χωριάτικη ζύμη, αναρή, τυρί με χαμηλά λιπαρά, λίγο χαλούμι &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Μακαρόνια με κιμά, λαχανικά και αναρή</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι &amp; γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Ψάρι παγκάσιους στο φούρνο, με πατάτες &amp; λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 11/5	ΤΡΙΤΗ 12/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 13/5	ΠΕΜΠΤΗ 14/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15/5
<p><b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά ολικής με γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Παστά Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Φασόλια με τόνο και σαλάτα</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Παστά Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με πολύσπορο ψωμί, μαρμελάδα &amp; τυρί</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Κρέμα Καραμελέ</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Κουνέλι στο φούρνο με κριθαράκι ολικής, λαχανικά &amp; γιαούρτι</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Κρέμα Καραμελέ</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Αυγό με πολύσπορο ψωμί &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με άγριο ρύζι, λαχανικά, ντοματίνια &amp; φυσικό χυμό</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Φρυγανισμένο ψωμί ολ. Άλεσης, τυράκι τρίγωνο, μαρμελάδα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρουτοσαλάτα με μέλι &amp; καρύδια</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Κεφτέδες με κριθαράκι, γιαούρτι &amp; σαλάτα</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρουτοσαλάτα με μέλι &amp; καρύδια</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Μούσλι με γιαούρτι και μέλι</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Κοτόπουλο ρολό γεμιστό στο φούρνο με κριθαράκι ολικής, λαχανικά και γιαούρτι.</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 18/5	ΤΡΙΤΗ 19/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 20/5	ΠΕΜΠΤΗ 21/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22/5
<p><b>Πρόγευμα:</b> Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι &amp; γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Λουβί με λάχανα, λαχανικά, τόνο και ψωμί</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα &amp; σταφίδες</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Μπιφτέκια με wedges's πατάτες στο φούρνο, γιαούρτι &amp; λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα &amp; σταφίδες</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Αυγό Scrabbled με λαχανικά &amp; ψωμί</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Σταφίδες &amp; αμύγδαλα ανάλατα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με κριθαράκι ολικής καρότο &amp; λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Σταφίδες &amp; αμύγδαλα ανάλατα</p>	<p>A P Γ I A</p> <p>Το Σχολείο είναι κλειστό</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Κουάκερ του αθλητή: Βρώμη, γάλα, μήλο, σταφίδες, κανέλα, μέλι &amp; σοκολάτα υγείας</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Γιαουρτάκι με φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Ραβιόλες με αναρή και στικς λαχανικών</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Γιαουρτάκι με φρούτα</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 25/5	ΤΡΙΤΗ 26/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 27/5	ΠΕΜΠΤΗ 28/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/5
<b>Πρόγευμα:</b> Bar Δημητριακών & γάλα με λίγο κακάο & μέλι	<b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με τυρί κρέμα & μαρμελάδα	<b>Πρόγευμα</b> Ομελέτα με λαχανικά, τυρί & φρυγανισμένο ψωμί	<b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με μέλι και γάλα εμπλουτισμένο με ασβέστιο	<b>Πρόγευμα:</b> Weetabix με μπανάνα, σταφίδες, μέλι & γάλα
<b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα	<b>Δεκατιανό:</b> Φρουτοσαλάτα	<b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα	<b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα	<b>Δεκατιανό:</b> Τζέλι
<b>Μεσημεριανό:</b> Σολωμός στο φούρνο με πατάτες και λαχανικά	<b>Μεσημεριανό:</b> Γιουβέτσι με γιαούρτι και σαλάτα	<b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με ρύζι καρότο & σαλάτα με ντοματίνια cherry	<b>Μεσημεριανό:</b> Μπιζέλι με κρέας, πατάτες και λαχανικά	<b>Μεσημεριανό:</b> Μακαρόνια του φούρνου & σαλάτα
<b>Απόγευμα:</b> Φρούτα	<b>Απόγευμα:</b> Φρουτοσαλάτα	<b>Απόγευμα:</b> Φρούτα	<b>Απόγευμα:</b> Φρούτα	<b>Απόγευμα:</b> Τζέλι

### Ανακοινώσεις

1. Την **Πέμπτη 21 Μαΐου** είναι της **Αναλήψεως** και το σχολείο μας θα είναι **κλειστό**.
2. Την **Τετάρτη 27 Μαΐου** θα έχουμε στο σχολείο μας την **τελική μας φωτογράφιση**.
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 πότε 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 26 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 10 – 21!!**
9. Σας έχει δοθεί φόρμα για τη συμμετοχή των παιδιών **στα μαθήματα κολύμβησης** που θα ξεκινήσουν **στις 22 Ιουνίου** και παρακαλούμε όσα παιδιά θα συμμετέχουν να τη συμπληρώσετε και να μας τη φέρετε το συντομότερο δυνατόν.