

Μηνιαίος προγραμματισμός Σεπτεμβρίου για το φαγητό 31/8/2026 – 26/9/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ 31/8	ΤΡΙΤΗ 1/9	ΤΕΤΑΡΤΗ 2/9	ΠΕΜΠΤΗ 3/9	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4/9
Πρόγευμα: Δημητριακά καλαμποκίου με γάλα Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Γιουβέτσι με γιαούρτι & σαλάτα Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, γαλοπούλα και λαχανικά Δεκατιανό: Παστά Φρούτα Μεσημεριανό: Ψάρι Παγκάσιους στο φούρνο με πουργούρι και λαχανικά Απόγευμα: Παστά Φρούτα	Πρόγευμα: Αυγό με ψωμί και λαχανικά Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι, καρότο & λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Φέτα με πολύσπορο ψωμί, τυράκι τρίγωνο, μαρμελάδα και λαχανικά Δεκατιανό: Φρουτοσαλάτα με Παγωτό Μεσημεριανό: Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες jacket, λαχανικά & γιαούρτι Απόγευμα: Φρουτοσαλάτα με Παγωτό	Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα & γάλα Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Σπανακόρυζο με γιαούρτι και λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ 7/9	ΤΡΙΤΗ 8/9	ΤΕΤΑΡΤΗ 9/9	ΠΕΜΠΤΗ 10/9	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11/9
Πρόγευμα: Bar Δημητριακών & γάλα Δεκατιανό: Παστά Φρούτα Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής, καρότο και λαχανικά Απόγευμα: Παστά Φρούτα	Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, μαρμελάδα & τυρί Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Μακαρόνια με κιμά αναρή και λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Ομελέτα με λαχανικά & βρώμη Δεκατιανό: Κέικ Μεσημεριανό: Φασόλια με πατάτες, λαχανικά & τόνο Απόγευμα: Κέικ	Πρόγευμα: Δημητριακά ολικής με φρούτα, ξηρούς καρπούς & γάλα Δεκατιανό: Αμύγδαλα & σταφίδες Μεσημεριανό: Κοτόπουλο ρολό με τυρί & λούντζα, κριθαράκι ολικής, γιαούρτι και λαχανικά Απόγευμα: Αμύγδαλα & σταφίδες	Πρόγευμα: Φρυγανισμένο ψωμί ολικής άλεσης με βούτυρο, μαρμελάδα & τυρί Δεκατιανό: Παγωτό Μεσημεριανό: Πίτσα & σουβλάκι λαχανικών Απόγευμα: Φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ 14/9	ΤΡΙΤΗ 15/9	ΤΕΤΑΡΤΗ 16/9	ΠΕΜΠΤΗ 17/9	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/9
Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο γαλοπούλα & λαχανικά Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Σουφλέ στο φούρνο με ψωμί, αυγά, αλλαντικά, τυριά & λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα και σταφίδες Δεκατιανό: Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια Μεσημεριανό: Μπιζέλι με κρέας, πατάτες και λαχανικά Απόγευμα: Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια	Πρόγευμα: Αυγό με ψωμί ή κριτσίνια ολικής & λαχανικά Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής, καρότο και λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Weetabix με γάλα, μέλι, μπανάνα & κανέλα Δεκατιανό: Κρέμα Καραμελέ Μεσημεριανό: Κολοκυθοκεφτέδες με πατάτες πουρέ και τζατζίκι (χωρίς σκόρδο) Απόγευμα: Κρέμα Καραμελέ	Πρόγευμα: Φέτα με μαργαρίνη soft, μέλι & χαλλούμι Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Ρολό στο φούρνο με πατάτες, λαχανικά και γιαούρτι Απόγευμα: Φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ 21/9	ΤΡΙΤΗ 22/9	ΤΕΤΑΡΤΗ 23/9	ΠΕΜΠΤΗ 24/9	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/9
Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο, μέλι & γαλοπούλα Δεκατιανό: Σιουσσιούκο & Παλουζέ Μεσημεριανό: Ραβιόλες με αναρή & λαχανικά Απόγευμα: Σιουσσιούκο & 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

ΔΕΥΤΕΡΑ 28/9	ΤΡΙΤΗ 29/9	ΤΕΤΑΡΤΗ 30/9	ΠΕΜΠΤΗ 1/10	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2/10
Πρόγευμα: Φέτα με χαμ, βούτυρο & λαχανικά Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Κοκτέιλ σε κυπριακή πίτα με χαλούμι, λούντζα & λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα Δεκατιανό: Σιουσσιούκο & παλουζέ Μεσημεριανό: Κουνέλι με πατάτες & λαχανικά στην κατσαρόλα Απόγευμα: Σιουσσιούκο & παλουζέ	Πρόγευμα: Ομελέτα με λαχανικά & βρώμη Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι καρότο, και λαχανικά & ½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι Απόγευμα: Φρούτα	Α Ρ Γ Ι Α Το Σχολείο είναι κλειστό	Πρόγευμα: Φέτα με μαρμελάδα & χαλούμι Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Φιλέτο ψαριού & πουργούρι με σάλτσα από 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 βγάλουν νόημα** από αυτά που ακούν. Κάτι το οποίο οι ενήλικες δεν μπορούν να κάνουν!
- Το σχολείο μας θα συνεχίσει και φέτος να εντάσσει στο πρόγραμμά 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**
- Την **Πέμπτη 1^η Οκτωβρίου** (66 χρόνια Ανεξαρτησίας της Κύπρου –1960) είναι αργία και το **σχολείο μας θα είναι κλειστό**.