

Μηνιαίος προγραμματισμός Οκτωβρίου για το φαγητό 5/10/2026 - 30/10/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ 5/10	ΤΡΙΤΗ 6/10	ΤΕΤΑΡΤΗ 7/10	ΠΕΜΠΤΗ 8/10	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9/10
Πρόγευμα: Βαρ Δημητριακών & γάλα Δεκατιανό: Παστά Φρούτα Μεσημεριανό: Λουβί φρέσκο με κολοκύθι, λαχανικά, τόνο και ψωμί Απόγευμα: Παστά Φρούτα	Πρόγευμα: Φέτα με τυρί, βούτυρο & μαρμελάδα Δεκατιανό: Παλουζέ & σιουσιούκο Μεσημεριανό: Κουνέλι με πατάτες & λαχανικά στην κατσαρόλα Απόγευμα: Παλουζέ & Σιουσιούκο	Πρόγευμα: Αυγό Scrabbled με λαχανικά & ψωμί Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Φακές με κριθαράκι ολικής, καρότο & τονοσαλάτα Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα & σταφίδες Δεκατιανό: Κουλουρούθκια με το μέλι Μεσημεριανό: Μπιφτέκια από φιλέτο ψαριού σε στρογγυλό ψωμί και λαχανικά Απόγευμα: Κουλουρούθκια με το μέλι	Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Μπιζέλι με κρέας, πατάτες και λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ 12/10	ΤΡΙΤΗ 13/10	ΤΕΤΑΡΤΗ 14/10	ΠΕΜΠΤΗ 15/10	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16/10
Πρόγευμα: Βρώμη με γάλα, σταφίδες, ξηρούς καρπούς και σοκολάτα Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Σπανακόρυζο με γιαούρτι και λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Κοκτέιλ κυπριακή πίτα με χαλούμι, λούντζα & λαχανικά Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Ρολό στο φούρνο με πατάτες, λαχανικά και γιαούρτι Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Γαλλικό τοστ, ψωμί ολικής παναρισμένο με αυγό χτυπημένο με γάλα, ψημένα στο tefal με ελάχιστη μαργαρίνη soft Δεκατιανό: Χαλβά Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι καρότο, και λαχανικά Απόγευμα: Χαλβά	Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο & γαλοπούλα Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Σουφλέ στο φούρνο με ψωμί, αυγά, αλλαντικά, τυριά & σαλάτα με όσπρια Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Δημητριακά με γάλα και σταφίδες Δεκατιανό: Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια Μεσημεριανό: Μακαρόνια του φούρνου & σαλάτα Απόγευμα: Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια

ΔΕΥΤΕΡΑ 19/10	ΤΡΙΤΗ 20/10	ΤΕΤΑΡΤΗ 21/10	ΠΕΜΠΤΗ 22/10	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23/10
Πρόγευμα: Φέτα με τυρί κρέμα & μαρμελάδα Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Φασόλια με πατάτες, λαχανικά, τόνο & πολύσπορο ψωμί Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Δημητριακά ολικής με γάλα Δεκατιανό: Παστά Φρούτα Μεσημεριανό: Κοτόπουλο βραστό με μακαρόνια Απόγευμα: Παστά Φρούτα	Πρόγευμα: Αυγό με ψωμί & λαχανικά Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι καρότο, και λαχανικά & ½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Φρυγανισμένο ψωμί ολικής άλεσης με βούτυρο & γαλοπούλα Δεκατιανό: Γιαουρτάκι με φρούτα Μεσημεριανό: Μακαρόνια με κιμά αναρή και λαχανικά Απόγευμα: Γιαουρτάκι με φρούτα	Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Ψαρόσουπα με ρύζι και λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα

ΔΕΥΤΕΡΑ 26/10	ΤΡΙΤΗ 27/10	ΤΕΤΑΡΤΗ 28/10	ΠΕΜΠΤΗ 29/10	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30/10
Πρόγευμα: Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα	Πρόγευμα: Αυγό Scrabbled με λαχανικά & Πολύσπορο ψωμί	A P Γ I A Το Σχολείο είναι κλειστό	Πρόγευμα: Δημητριακά με γάλα, φρούτα & σταφίδες	Πρόγευμα: Φέτα με μέλι και γάλα εμπλουτισμένο με ασβέστιο
Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Φρούτα		Δεκατιανό: Σταφίδες & αμύγδαλα ανάλατα	Δεκατιανό: Φρούτα
Μεσημεριανό: Ραβιόλες με αναρή και στικς λαχανικών	Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι, καρότο & σαλάτα με ντοματίνια cherry		Μεσημεριανό: Σούπα βοδινό με ρύζι και λαχανικά	Μεσημεριανό: Ρεβυθόρυζο με γιαούρτι
Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Φρούτα		Απόγευμα: Σταφίδες & αμύγδαλα ανάλατα	Απόγευμα: Φρούτα

Ανακοινώσεις

1. Παρακαλούμε όπως μας αποστείλετε ή φέρετε το συντομότερο δυνατόν **φωτογραφίες ή άλμπουμ των παιδιών σας, εσάς και γενικά των οικογενειών σας από τη γέννηση τους, τη βάφτισή τους** κλπ. Ωστε να μας βοηθήσουν στις διάφορες συζητήσεις μας, καθώς και να μπορούν τα παιδιά καλύτερα να μας μιλήσουν και να μας δείξουν τις οικογένειες τους. **Όλα αυτά θα σας επιστραφούν το συντομότερο.**
2. Θα θέλαμε να παρακαλέσουμε όλους τους γονείς, **να μελετούν τα προγράμματα και τα όσα αναρτώνται στην ιστοσελίδα μας, καθώς και τα όσα αναγράφονται στον πίνακα ανακοινώσεων που βρίσκεται στην είσοδο του νηπιαγωγείου και στην ομάδα μας στο viber** ώστε να υπάρχει καλύτερη και πιο άμεση επικοινωνία μεταξύ μας, καθώς και καλύτερη οργάνωση του σχολείου!!
3. Να παρακαλέσουμε όλους τους γονείς, **όπως η προσέλευση των παιδιών, να γίνεται νωρίς το πρωί**, ώστε να μην χάνουν σημαντικά πράγματα από το ωρολόγιο καθημερινό πρόγραμμα (π.χ. Ελεύθερες Δραστηριότητες που είναι πολύ σημαντικές για την ανάπτυξη πολλών δεξιοτήτων), **καθώς και να τα παραλαμβάνουν έγκαιρα στην προκαθορισμένη ώρα για να μπορεί το προσωπικό του σχολείου να τηρεί το ωράριο του αλλά και για την εύρυθμη λειτουργία του σχολείου γενικότερα!!**
4. Επίσης να σας ενημερώσουμε ότι **τα παιδιά που παρουσιάζουν χαρακτηριστικά και στοιχεία κάποιας ίωσης (π.χ. πυρετός, εξανθήματα, πονόλαιμος, βήχα, κλπ.) θα πρέπει να παραμένουν στο σπίτι**, ούτως ώστε να μην τα μεταδίδουν και στα υπόλοιπα παιδιά!!
5. Την **Τετάρτη 14 Οκτωβρίου** θα έχουμε **συνάντηση στο σχολείο μας, με όλους τους γονείς στις 6:30 το απόγευμα.**
6. Τα βιβλία που αφορούν το πρόγραμμα της «Γνωσιτεχνίας», για τα παιδιά που είναι 3 χρονών είναι **€27, για τα παιδιά ηλικίας 4 χρονών €30 και για τα παιδιά της Προδημοτικής €33.** Παρακαλώ να γίνουν άμεσα οι πληρωμές για να μπορούν να μας τα στείλουν.
7. Να σας ενημερώσουμε ότι **τα διδάκτρα 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.
8. Την **Τετάρτη 21 Οκτωβρίου** τα παιδιά **άνω των 18 μηνών** θα παρακολουθήσουν το κουκλοθέατρο της **Κάλιας Χαράλάμπους.** Το κόστος για κάθε παιδί είναι **€5.**
9. Την **Τετάρτη 28 Οκτωβρίου** το σχολείο μας **θα συμμετέχει στην παρέλαση με όσα παιδιά το επιθυμούν από 2,5 χρονών και άνω**, 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.
10. 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.