

# Summer Camp 2108 - Πρόγραμμα Διατροφής & Οδηγίες

## 1. Πρόγραμμα Διατροφή - Catering Κτήμα Ιγγλέσης

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί
	Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη	Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη	Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη	Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη	Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη
	Γάλα, Γιαούρτι, Τυρί Γκούντα, Γαλοπούλα, Χυμό, Nesquick	Γάλα, Γιαούρτι, Τυρί Γκούντα, Γαλοπούλα, Χυμό, Nesquick	Γάλα, Γιαούρτι, Τυρί Γκούντα, Γαλοπούλα, Χυμό, Nesquick	Γάλα, Γιαούρτι, Τυρί Γκούντα, Γαλοπούλα, Χυμό, Nesquick	Γάλα, Γιαούρτι, Τυρί Γκούντα, Γαλοπούλα, Χυμό, Nesquick
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	Φρούτα Εποχής	Τοστ	Φρούτα Εποχής	Μπάρα δημητριακών	Φρούτα Εποχής
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Παστίσιο με φρέσκο μοσχαρίσιο κυμά και φρέσκια μπεσαμέλ	Μπουκίτσες μοσχαριού με πλούσια σάλτσα ντομάτας και ρύζι τύπου Αμερικής	Χάμπουργκερ με φρέσκο μοσχαρίσιο μπιφτέκι - τυρί τσένταρ - τομάτα - κέτσαπ	Κοτόπουλο (μπούτι) με πατάτες στο φούρνο	Φρέσκα χοιρινά Σουβλάκια Τυλιχτά με φρέσκια πίτα, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι, γλυκιά πάπρικα
	STIKS (αγγούρι-καρότο)	Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι-Λόλα-Σαλάτα-Κρουτόν)	Πατατούλες τηγανιτές	Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο	Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο
	Φρούτο εποχής	Φέτα	Φρούτο εποχής	Φέτα	Παγωτό

## 2. Οδηγίες για τον Κατασκηνωτή -Εφόδια

Κάθε μαθητής θα πρέπει να έχει μαζί του:

1. Ένα σακίδιο με αντιηλιακό - πετσετούλα - μπλουζάκι - σορτσάκι - εσώρουχο - σαγιονάρες - μαγιώ - μπουκάλι νερό.
2. Να φοράνε αθλητικά παπούτσια
3. Θα δωθούν στα παιδιά ένα καπέλο και 2 μπλουζάκια. Να γραφούν τα ονόματα των παιδιών στον εξοπλισμό τους (και στο σακίδιό τους)
4. Στο κολυμβητήριο να έχουν στο σακίδιό τους σκουφάκι
5. Στη θάλασσα να φέρνουν τον εξοπλισμό που χρησιμοποιούν μαζί σας (π.χ. μπρατσάκια-σωσίβιο-τουβλάκια κλπ)



## 3. Οδηγίες για τα δρομολόγια σχολικών

1. Να ζητήσετε το τηλέφωνο από τον συνοδό του σχολικού
2. Κάθε Σάββατο ο οδηγός πραγματοποιεί δοκιμαστικό δρομολόγιο της επόμενης εβδομάδος. Σάββατο απόγευμα ή την Κυριακή μέχρι το μεσημέρι, σας καλεί για την ώρα που θα παραλάβουμε το παιδάκι σας.

Υπεύθυνος Camp: Νίκος Φαναριώτης

Διατροφολόγος: Βασιλική Βέρου

Υπεύθυνος Πρώτων βοηθειών: Παναγιώτης Πετριδης