

## 1. Η Διατροφή μας από το Catering Κτήμα Ιγγλέσης

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη Γάλα, γιαούρτι, χυμό, Nesquick Φρούτα εποχής	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη Γάλα, γιαούρτι, χυμό, Nesquick Φρούτα εποχής	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη Γάλα, γιαούρτι, χυμό, Nesquick Φρούτα εποχής	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη Γάλα, γιαούρτι, χυμό, Nesquick Φρούτα εποχής	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη Γάλα, γιαούρτι, χυμό, Nesquick Φρούτα εποχής
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	Φρούτο	Τοστ	Φρούτο	Μπάρα δημητριακών	Τοστ
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Πασίτσιο με φρέσκο μοσχαρίσιο κυμά και φρέσκια μπεσαμέλ  Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο	Μπουκίτσες μοσχαριού με πλούσια σάλτσα ντομάτας και ρύζι τύπου Αμερικής  Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι-σπανάκι-λόλα-σαλάτα)  Φρουτοσαλάτα	Μπουτάκια Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες  Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο  Φέτα	ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ Λαχταριστό τεράστιο μπέργκερ από φρέσκο μοσχαρίσιο μπιφτέκι, φρέσκο ψωμι χάμπουργκερ, τυρί τσένταρ, φέτες ντομάτα, κρεμμύδι, κέτσαπ και τηγανητές πατάτες	Φρέσκα τυλιχτά Σουβλάκια χοιρινά & κοτόπουλο, σε φρέσκια πίτα, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι, γλυκιά πάπρικα  Παγωτό - Πορτοκαλάδα

## 2. Τα εφόδια μας

Κάθε παιδάκι 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. Στις θαλάσσιες (υδάτινες) επισκέψεις να φέρνουν τον εξοπλισμό που επιθυμείτε (π.χ. μπρατσάκια-σωςίβιο-τουβλάκια- νεροπίστολα 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/παραδώσουμε το παιδάκι σας.

Ο υπεύθυνος του Camp: κος Νίκος Φαναριώτης

Η διατροφολόγος: κα Βασιλική Βέρου

Υπεύθυνος Πρώτων βοηθειών κος Παναγιώτης Πετρίδης



[www.paradisepark.gr](http://www.paradisepark.gr)