

1. Η Διατροφή μας από το Catering Κτήμα Ιγγλέσης

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ	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
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Τοστ	Φρούτο	Μπάρα δημητριακών	Τοστ
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Μακαρόνια (Spaghetti) με φρέσκο μοσχαρίσιο κυμά και τριμένη κεφαλογραβιέρα Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι-σπανάκι-λόλα-σαλάτα) Φρούτα εποχής	Μπουτάκια Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο Φέτα	Μπουκίτσες μοσχαριού με πλούσια σάλτσα ντομάτας και ρύζι τύπου Αμερικής Πράσινη σαλάτα (Μαρούλι-σπανάκι-λόλα-σαλάτα) Φρουτοσαλάτα	Μπιφτέκια από φρέσκο μοσχαράκι με φρέσκες πατατούλες τηγανητές Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο Φέτα	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