

# Paradise Summer Camp 2020 - Πρόγραμμα Διατροφής & Οδηγίες



## 1. Πρόγραμμα Διατροφής - Catering Κτήμα Ιγγλέσης

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί, Τυρί Edam, Γαλοπούλα	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί, Τυρί Edam, Γαλοπούλα	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί, Τυρί Edam, Γαλοπούλα	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί, Τυρί Edam, Γαλοπούλα	Δημητριακά, Κέικ, Ψωμί, Τυρί Edam, Γαλοπούλα
	Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη	Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη	Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη	Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη	Μαρμελάδα, Μέλι, Μερέντα, Μαργαρίνη
	Γάλα, Γιαούρτι, Χυμό, Nesquick	Γάλα, Γιαούρτι, Χυμό, Nesquick	Γάλα, Γιαούρτι, Χυμό, Nesquick	Γάλα, Γιαούρτι, Χυμό, Nesquick	Γάλα, Γιαούρτι, Χυμό, Nesquick
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτα Εποχής	Μπόμπια (γαλοπούλα, edam, μαγιονέζα)	Φρούτα Εποχής	Τοστ	Φρούτα Εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σπαγγέτι Μπολονέζ με Φρέσκο Μοσχάρισιο κυμά & κεφαλογραβιέρα τριμένη	Δύο φρέσκα ΚΕΜΠΑΠ με πίτα, γιαούρτι πολίτικο, ντομάτα, κρεμμύδι, πάπρικα	Μπουτάκια Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες	Τρύφερο κοκκινιστό Μοσχάρι με πλούσια σάλτσα ντομάτας & ρύζι τύπου Αμερικής	Φρέσκα χοιρινά Σουβλάκια Τυλιχτά με φρέσκα πίτα, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι, γλυκιά πάπρικα
	Τοματάκια Σαντορίνης, sticks καρότου	Συνοδεύεται από φρέσκες τηγανητές πατάτες	Αγγουροντομάτα	Χωριάτικη Σαλάτα	
	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Φέτα	

## 2. Οδηγίες για τον Κατασκηνωτή - Εφόδια Camp - Παρακαλούμε τους γονείς να λάβουν γνώση των παρακάτω:

1. Να έχει μαζί του ένα σακίδιο με Μπουκάλι Νερό, Αντιηλιακό - Πετσέτα μικρή - Μπλούζα - Σορτς - Εσώρουχο - Σαγιονάρες - Μαγιώ.
2. Να φοράει αθλητικά παπούτσια για να συμμετέχει άνετα σε όλες τις δραστηριότητες.
3. Να γράφει το ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ στα πράγματα του. Ειδικά στο Μπουκάλι νερού, Αντιηλιακό, Καπέλο, Σακίδιο.
4. Στην περίπτωση του κολυμβητήριου να έχει στο σακίδιο το ειδικό ΣΚΟΥΦΑΚΙ.
5. Στη θάλασσα ή στις νεροτσουλήθρες να φέρνει τον εξοπλισμό που χρησιμοποιεί μαζί σας (π.χ. μπρατσάκια-σωσίβιο-τουβλάκια-νεροπίστολο κλπ)
6. Στην περίπτωση που το πρόγραμμα περιέχει "ΜΠΟΥΓΕΛΟ" να τσεκάρει προσεκτικά το σακίδιο του. Επίσης μπορεί να φέρει σχετικά παιχνίδια όπως νεροπίστολο κλπ.
7. ΔΕΝ επιτρέπονται οι ηλεκτρονικές συσκευές.

## 3. Οδηγίες στους γονείς για τα δρομολόγια λεωφορίων:

1. Να ζητήσετε το τηλέφωνο από τον συνодό 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 αλλά και θα παραδώσουμε το παιδί σας.

**Υπεύθυνος Camp:** Νίκος Φαναριώτης 2102466466 & 2102466491  
**Συνεργάτης Παιδίατρος:** Ιωάννα Λεγάκη  
**Πρώτες βοήθειες:** Χριστίνα Αντεριώτη, Γιάννης Τσανάκος  
 Μιχάλης Βαγγελούδης, Βασίλης Παδήμος