

# Paradise Summer Camp 2021 - 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                                                         | ΤΟΣΤ                                                 | Φρούτα Εποχής                                                           | Μπισκότα ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Πτι-μπερ & Μιράντα                | Φρούτα Εποχής                                                                                 |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ | Σπαγγέτι Μπολονέζ με Φρέσκο Μοσχαρίσιο κιμά & κεφαλογραβιέρα τριμμένη | Μπουτάκια Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες            | Μπουκίτσες μοσχαριού με πλούσια σάλτσα ντομάτας και ρύζι τύπου Αμερικής | Παστίσιο με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και φρέσκια μπεσαμέλ | Φρέσκα χοιρινά Σουβλάκια Τυλιχτά με φρέσκια πίτα, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι, γλυκιά πάπρικα |
|             | STIKS (αγγούρι-καρότο)                                                | Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο | Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο                    | Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο    | Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο                                          |
|             | Φρούτο εποχής                                                         | Φέτα                                                 | Φέτα                                                                    | Φέτα                                                    | Παγωτό                                                                                        |

## 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 γράψει 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 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 αλλά και θα παραδώσουμε το παιδί σας.