

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	ΚΟΥΛΟΥΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	ΛΟΥΚΟΥΜΑΣ	Φρούτα Εποχής	Φρούτα Εποχής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σπαγγέτι Μπολονέζ με Φρέσκο Μοσχαρίσιο κιμά & κεφαλογραβιέρα τριμμένη STIKS (αγγούρι-καρότο) Φρούτο εποχής	Παστίτσιο με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και φρέσκια μπεσαμέλ Πράσινη Σαλάτα Φέτα	Φιλετάκια κοτόπουλο πανέ με ρύζι σπυρωτό και μίχ λαχανικών Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο Φέτα	Μπιφτέκια από φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά στη σχάρα με φρέσκιες πατατούλες στο φούρνο και μίχ λαχανικών Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο Φέτα	Φρέσκα χοιρινά Σουβλάκια Τυλιχτά με φρέσκια πίτα, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι, γλυκιά πάπρικα Ελληνική σαλάτα με ντομάτα αγγούρι πιπεριά ελαιόλαδο 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 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 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.