

# Paradise Summer Camp 2022 - Πρόγραμμα Διατροφής & Οδηγίες



## 1. Πρόγραμμα Διατροφής - Catering Κτήμα Ιγγλέσης

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	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
<b>ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ</b>	Φρούτα Εποχής	ΤΟΣΤ	Φρούτα Εποχής	Μπισκότα Πτι-μπερ & Μιράντα	Φρούτα Εποχής
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Σπαγγέτι Μπολονέζ με Φρέσκο Μοσχαρίσιο κιμά & κεφαλογραβιέρα τριμμένη	Μοσχαράκι με πλούσια σάλτσα ντομάτας και ρύζι τύπου Αμερικής	Φιλετάκια κοτόπουλο πανέ με φρεσκοκομμένες πατάτες τηγανητές	Παστίτσιο με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και φρέσκια μπεσαμέλ	Κεμπάπ Τυλιχτά σε φρέσκια πίτα καλαμποκιού, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι ή γιαούρτι, γλυκιά πάπρικα
	Χωριάτικη Σαλάτα	STIKS (αγγούρι-καρότο)	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 σακίδιό 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.