

## ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΜΠΟΡΕΙΟΥ ΘΗΡΑΣ

Αγαπητοί γονείς,

Το ολοήμερο ξεκινάει από τη Δευτέρα 25/9/2017

Έναρξη : 1:15μ.μ

Σχόλασμα: 16:00.

Παρακαλείστε όλοι να έρχεστε στην ώρα σας για να παραλάβετε τα παιδιά σας και να ενημερώνετε το σχολείο σε περίπτωση που κάποιος άλλος θα έρθει στη θέση σας.

Τα παιδιά που παρακολουθούν το ολοήμερο πρόγραμμα του σχολείου πρέπει να έχουν μαζί τους φαγητό σε δοχείο κατάλληλο για φούρνο μικροκυμάτων (όχι μεταλλικό) και κουτάλι ή πιρούνι. Καλό θα είναι να υπάρχει και ταπεράκι με σαλάτα. Είναι πολύ βασικό όλα τα παιδιά να έχουν μαζί τους **σπιτικό φαγητό** και όχι πρόχειρο όπως σάντουιτς ή τυρόπιτες. Γενικότερα **όχι έτοιμα και γρήγορα γεύματα**.

Προτάσεις για το παιδικό γεύμα:

Κοτόπουλο με ρύζι ,τυρί, ψωμί και σαλάτα εποχής\*

Μπιφτέκι με πουρέ ,τυρί, ψωμί και σαλάτα εποχής

Φασολάκια με πατάτα καρότο τυρί, ψωμί

Κεφτεδάκια ή σουτζουκάκια φούρνου ,τυρί, ψωμί και σαλάτα εποχής

Γιουβαρλάκια τυρί, ψωμί και σαλάτα εποχής

Μακαρόνια ολικής με σάλτσα ή κιμά ,τυρί, ψωμί και σαλάτα εποχής

Φακές ή ρεβίθια ή φασόλια με ρύζι ,ελιές, ψωμί και σαλάτα εποχής

Παστίτσιο ,τυρί, ψωμί και σαλάτα εποχής

\* Αγγούρι και καρότο κομμένο σε λουρίδες

\*Ντοματίνια τσέρι που τρώγονται ολόκληρα

\*Ελαφρώς βρασμένο μπρόκολο και κουνουπίδι (τις φουντίτσες)

\*Φρούτο (αν δεν έχει φάει νωρίτερα, στο διάλειμμα του σχολείου)

Τέλος, δεν ξεχνάμε ότι πάνω στα αντικείμενα των παιδιών (ταπεράκι, παγουρίνο κτλ) θα πρέπει να είναι γραμμένο το όνομά τους.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία

Οι εκπαιδευτικοί