



## ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΩΤΗΡΑΣ Γ' (ΕΝΙΑΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ)

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΩΣ 14, 5390 – ΣΩΤΗΡΑ ΤΗΛ: 23828101-102 FAX: 23828100

27 Σεπτεμβρίου 2019

### Διαιτολόγιο Ενιαίου Ολοήμερου Σχολείου

Αγαπητοί γονείς

Αρχικά θα θέλαμε να ευχηθούμε σε όλους μια δημιουργική και ευχάριστη χρονιά για το καλό πάντα των παιδιών μας. Μια χρονιά που πιστεύουμε ότι θα βασιστεί και πάλι, στην άψογη συνεργασία μεταξύ σχολείου και γονιών.

Σε ότι αφορά τη σίτιση των παιδιών σας, θα θέλαμε να σας πληροφορήσουμε ότι και φέτος στο διαιτολόγιο υπάρχουν κάποιες διαφοροποιήσεις, με βάση πάντα τις προτιμήσεις των παιδιών αλλά και τις εισηγήσεις του Υπουργείου Παιδείας.

Πιο κάτω σας γνωστοποιούμε το διαιτολόγιο που θα ακολουθείται και το οποίο επαναλαμβάνεται κάθε οχτώ βδομάδες:

#### ΒΔΟΜΑΔΑ 1: (9-13 Σεπτεμβρίου 2019)

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Κριθαράκι με κιμά - Χαλούμι - Αγγουράκι και ντομάτα - Γιαούρτι  Φρούτο	- Κοτομπουκιές με πατάτα πουρέ - Αγγουράκι και ντομάτα - Ψωμί  Φρούτο	- Αφέλια χοιρινά με πουργούρι - Σαλάτα - Ψωμί - Γιαούρτι  Jelly	- Φασόλια βραστά με πατάτες - Αγγουράκι και ντομάτα - Ψωμί  Φρούτο

#### ΒΔΟΜΑΔΑ 2: (16-20 Σεπτεμβρίου 2019)

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
- Κοτόπουλο ψητό - Ρύζι - Ψωμί - Σαλάτα  Φρούτο	- Μακαρόνια σπαγγέτι με κιμά - Χαλούμι  Φρούτο	- Ρολό χοιρινό - Σπανακόρυζο - Σαλάτα - Γιαούρτι - Ψωμί  Κρέμα	- Φακές με ρύζι - Αγγουράκι και ντομάτα - Γιαούρτι - Ψωμί  Φρούτο

**ΒΔΟΜΑΔΑ 3: (23-27 Σεπτεμβρίου 2019)**

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Χοιρινό με μπιζέλι και πατάτες</li><li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li><li>- Ψωμί</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ψαροκροκέττες με πατάτα πουρέ</li><li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li><li>- Ψωμί</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Μακαρόνια του φούρνου</li><li>- Σαλάτα</li><li>- Γιαούρτι</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Λουβιά με κολοκυθάκια</li><li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li><li>- Ψωμί</li></ul>
Φρούτο	Φρούτο	Μους σοκολάτας	Φρούτο

**ΒΔΟΜΑΔΑ 4: (30 Σεπτεμβρίου- 4 Οκτωβρίου 2019)**

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Κοτόπουλο με φασολάκι και πατάτες</li><li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li><li>- Ψωμί</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Μακαρόνια με κρέμα και χαλούμι</li><li>- Αγγουράκι</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ρόστο χοιρινό με πουργούρι</li><li>- Γιαούρτι</li><li>- Σαλάτα</li><li>- Ψωμί</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Φασόλια γιαχνί με πατάτες</li><li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li><li>- Ψωμί</li></ul>
Φρούτο	Φρούτο	Κρέμα Custard	Φρούτο

**ΒΔΟΜΑΔΑ 5: (7- 11 Οκτωβρίου 2019)**

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Χοιρινό Γκούλας</li><li>- Ρύζι</li><li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li><li>- Ψωμί</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Πίττα του βοσκού</li><li>- Σαλάτα</li><li>- Ψωμί</li><li>- Γιαούρτι</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Μπιφτέκι στη σχάρα</li><li>- Πατάτες τηγανητές</li><li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Φακές με ρύζι</li><li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li><li>- Ψωμί</li></ul>
Φρούτο	Φρούτο	Κρουασάντ	Φρούτο

**ΒΔΟΜΑΔΑ 6: (14- 18 Οκτωβρίου 2019)**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ψάρι πανέ με πατάτα πουρέ</li> <li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li> <li>- Ψωμί</li> </ul> <p style="text-align: center;">Φρούτο</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Μακαρόνια σπαγγέτι με κιμά</li> <li>- Χαλούμι</li> </ul> <p style="text-align: center;">Φρούτο</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Σουτσουκάκια με ντομάτα και τυρί</li> <li>- Σπανακόρυζο</li> <li>- Αγγουράκι</li> <li>- Γιαούρτι</li> <li>- Ψωμί</li> </ul> <p style="text-align: center;">Jelly</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Λουβιά με κολοκυθάκια</li> <li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li> <li>- Ψωμί</li> </ul> <p style="text-align: center;">Φρούτο</p>

**ΒΔΟΜΑΔΑ 7: (21- 25 Οκτωβρίου 2019)**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κοτόπουλο ψητό</li> <li>- Κριθαράκι με λαχανικά</li> <li>- Αγγουράκι/ ντομάτα</li> <li>- Γιαούρτι/ Ψωμί</li> </ul> <p style="text-align: center;">Φρούτο</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Κεφτέδες με πουργούρι</li> <li>- Σαλάτα</li> <li>- Ψωμί</li> <li>- Γιαούρτι</li> </ul> <p style="text-align: center;">Φρούτο</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Λαζάνια</li> <li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li> <li>- Ψωμί</li> </ul> <p style="text-align: center;">Κρέμα</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φασόλια βραστά με πατάτες</li> <li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li> <li>- Ψωμί</li> </ul> <p style="text-align: center;">Φρούτο</p>

**ΒΔΟΜΑΔΑ 8: (28 Οκτωβρίου – 1 Νοεμβρίου 2019)**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ψαροκροκέτες με πατάτα πουρέ</li> <li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li> <li>- Ψωμί</li> </ul> <p style="text-align: center;">Φρούτο</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Μακαρόνια με κιμά</li> <li>- Χαλούμι</li> </ul> <p style="text-align: center;">Φρούτο</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Χάμπουργκερ στη σχάρα</li> <li>- Πατάτες τηγανιτές</li> <li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li> </ul> <p style="text-align: center;">Μους σοκολάτας</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Φακές με ρύζι</li> <li>- Αγγουράκι και ντομάτα</li> <li>- Ψωμί</li> </ul> <p style="text-align: center;">Φρούτο</p>

Το Διαιτολόγιο θα διαφοροποιείται κατά τη διάρκεια των νηστειών των Χριστουγέννων και του Πάσχα.

Υπενθυμίζουμε ότι και φέτος το κόστος της σίτισης θα παραμείνει στα €15,00 το μήνα και παράκλησή μας είναι όπως το πιο πάνω ποσό να εξοφλείται στην ώρα του.

Ευχαριστούμε για την κατανόηση

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΩΤΗΡΑΣ Γ΄ (ΕΝΙΑΙΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ)-**