

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: «ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ 2023-2024»

Αγαπητοί γονείς/Κηδεμόνες,

Σας ενημερώνουμε ότι το σχολείο μας εντάχθηκε και φέτος στο πρόγραμμα των δωρεάν Σχολικών Γευμάτων.

Η ημερομηνία έναρξης του προγράμματος θα σας γνωστοποιηθεί με νέο ενημερωτικό.

Το μενού του προγράμματος αφορά και στις πέντε (5) εκπαιδευτικές ημέρες της εβδομάδας για να καλύψει τις διατροφικές ανάγκες των μαθητών/τριών, στο πλαίσιο της υγιεινής μεσογειακής διατροφής.

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί ως εξής:

1. Οι μαθητές/τριες που θα συμμετέχουν στο πρόγραμμα «Σχολικά Γεύματα» και **δεν είναι εγγεγραμμένοι στο Ολοήμερο πρόγραμμα**, θα λαμβάνουν το πακέτο με το γεύμα τους λίγο πριν τη λήξη των μαθημάτων του υποχρεωτικού ωρολόγιου προγράμματος ή κατά την αποχώρησή τους απ' το σχολείο.
2. Οι δε μαθητές που **φοιτούν στο Ολοήμερο Πρόγραμμα του σχολείου**, θα τρώνε το γεύμα τους κατά τη διάρκεια της ώρας σίτισης (διατροφικής αγωγής) του Ολοήμερου.

Το πρόγραμμα απευθύνεται στο σύνολο των μαθητών/τριών του σχολείου, με τη σύμφωνη γνώμη των γονέων-κηδεμόνων αυτών, οι οποίοι συμπληρώνουν στην αρχή της σχολικής χρονιάς υπεύθυνη δήλωση συναίνεσης και στην οποία αναφέρονται τυχόν αλλεργίες-δυσανεξίες των τέκνων τους.

Οι Υπεύθυνες Δηλώσεις θα πρέπει να σταλούν στο σχολείο ως το πρωί της Δευτέρας 2/10/2023!

Το κάθε προσφερόμενο γεύμα είναι ατομικά συσκευασμένο ανά είδος (ζεστό φαγητό και σαλάτα) σε κατάλληλους περιέκτες, που κλείνουν αεροστεγώς, ώστε να μην επιτρέπουν τις διαρροές κατά τη μεταφορά και να προστατεύουν τα τρόφιμα από σκόνη, έντομα και άλλες ρυπάνσεις. Το ψωμί είναι συσκευασμένο σε κλειστές ατομικές συσκευασίες.

Τα γεύματα και οι σαλάτες είναι τοποθετημένα σε ισοθερμικά δοχεία μεταφοράς τροφίμων με τον ασφαλή ενδεδειγμένο τρόπο. Ο Ανάδοχος υποχρεούται να αφήσει

τις μερίδες των γευμάτων σε κατάλληλα ισοθερμικά δοχεία μεταφοράς τροφίμων, τους οποίους θα παραλαμβάνει την ίδια ή την επόμενη σχολική ημέρα

Το πρόγραμμα διατροφής των Σχολικών Γευμάτων για το σχολικό έτος 2023-2024 είναι το εξής:

1^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i>	ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i>	ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i>
- Κοτόπουλο κοκκινιστό ή κοτόπουλο λεμονάτο με κριθαράκι ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φασόλια φούρνου ή φασολάδα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μπιφτέκια μοσχάρια με πατάτες φούρνου ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης
2^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i>	ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i>	ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i>
- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά - Σαλάτα	- Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα
3^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i>	ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i>	ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i>
- Κοτόπουλο ψητό ή μπιφτέκια κοτόπουλου με πατάτες φούρνου ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μακαρόνια με μοσχάρι κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης
4^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	ΤΡΙΤΗ <i>Ψάρι</i>	ΤΕΤΑΡΤΗ <i>Όσπρια</i>	ΠΕΜΠΤΗ <i>Κόκκινο Κρέας (μοσχάρι)</i>	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ <i>Λαχανικά</i>
- Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες βραστές - Φρέσκο φρούτο	- κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με Φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) ή φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαράκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα

Είμαστε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε διευκρίνιση!

Με εκτίμηση

Ο Διευθυντής

Αποστολόπουλος Νικόλαος