

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: «ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ 2024-2025»

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 email.

Το μενού του προγράμματος αφορά και στις πέντε (5) εκπαιδευτικές ημέρες της εβδομάδας και προορίζεται 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 Προαιρετικό 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 Προαιρετικό 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 και απαιτεί τη σύμφωνη γνώμη των γονέων/κηδεμόνων αυτών, οι οποίοι συμπληρώνουν σχετική **υπεύθυνη δήλωση συναίνεσης**. Σε αυτή αναφέρονται **απαραιτήτως** τυχόν αλλεργίες-δυσανεξίες των τέκνων τους.

Οι Υπεύθυνες Δηλώσεις θα πρέπει να επιστραφούν υπογεγραμμένες στο σχολείο στις 15/10/2024 ή το αργότερο έως την Τετάρτη 16/10/2024!

Το κάθε προσφερόμενο γεύμα είναι ατομικά συσκευασμένο ανά είδος (ζεστό φαγητό και σαλάτα) σε κατάλληλους περιέκτες, που κλείνουν αεροστεγώς, έτσι 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, τα οποία θα παραλαμβάνει την ίδια ή την επόμενη σχολική ημέρα.

Το πρόγραμμα διατροφής των Σχολικών Γευμάτων για το σχολικό έτος 2024-2025 είναι το εξής:

Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων

1 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας(μοσχάρι)	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
- Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή ριζότο ή πατάτες - 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 μοσχάρι με πατάτεςφούρνου ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης
2 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας(μοσχάρι)	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - 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				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας(μοσχάρι)	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
- Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή ρύζι - 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 με κίμα (4-5 κουταλιές της σούπας κίμα) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης
4 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Όσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας(μοσχάρι)	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
- Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - Σαλάτα	- Φασόλια μαυρομάτικαγιαχνί (κοκκινιστά) ή Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια 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