3ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΡΑΙΑΣ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ «ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ»**

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

 Σας ενημερώνουμε για την **έναρξη** του Προγράμματος σίτισης «Σχολικά Γεύματα», σύμφωνα με το οποίο θα υπάρχει καθημερινή προσφορά ενός δωρεάν, υγιεινού γεύματος στους/στις μαθητές/τριες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Το παρακάτω πρόγραμμα διατροφής αφορά και τις πέντε εκπαιδευτικές ημέρες της εβδομάδας και είναι ειδικά σχεδιασμένο από το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο της Αθήνας για να καλύψει τις διατροφικές ανάγκες των μαθητών στα πλαίσια της υγιεινής μεσογειακής διατροφής. Τα παρακάνω γεύματα παρασκευάζονται από επιλεγμένο προμηθευτή που διαθέτει τα απαιτούμενα συστήματα υγιεινής και σύμφωνα με τις αυστηρές προδιαγραφές που έχουν οριστεί.

 **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

|  |
| --- |
| **Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος)** |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** |
| **1η εβδομάδα** | -Κοτόπουλο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες φούρνου - Σαλάτα | -Μακαρόνια με 4-5 κουταλιές της σούπας κιμά - Σαλάτα | -Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους) -Ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα | -Κρέας μοσχαρίσιο -Ρύζι ή μακαρόνια ή κριθαράκι ή πλιγούρι - Σαλάτα | -Αρακάς κοκκινιστός ή λεμονάτος - Ψωμί -Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό - Σαλάτα |
|  |  |  |  |  |  |
| **2η εβδομάδα** | - Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος ή παγκάσιους) - Ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα | -Μπιφτέκια μοσχαρίσια -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες - Σαλάτα | -Όσπρια (φακές ή φασόλια ή ρεβίθια) - Ρύζι ή Ψωμί - Τυρί φέτα - Σαλάτα | - Κοτόπουλο -Ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες ή πλιγούρι - Σαλάτα | -Σπανακόρυζο ή λαχανόρυζο -Ψωμί ολικής άλεσης -Τυρί φέτα ή Ομελέτα ή βραστό αυγό - Σαλάτα (λάχανο ή ντομάτες |