

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Διατροφής Παιδικών Κατασκηνώσεων ΣΕΚ – 2023 (Συγκρότημα ΟΟΙΜ-ΣΕΚ Καννάβια)

Ωράριο	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ
8:15 – 8:45	Πρόγευμα							
	<p>Το πρόγευμα σερβίρεται σε μπουφέ το ίδιο κάθε ημέρα και οι κατασκηνωτές έχουν το δικαίωμα της δικής τους επιλογής από τα παρακάτω: Λευκά δημητριακά, Σοκολατούχα δημητριακά, Κρύο ή ζεστό ημι-αποβουτυρωμένο γάλα (χαμηλών λιπαρών), Κίτρινο τυρί χαμηλών λιπαρών, Παραδοσιακό χαλούμι σε φέτες, Χαμ, Μπέικον, Χαμ γαλοπούλας, Μαρμελάδα, Μαργαρίνη με χαμηλά λιπαρά, Λευκό ψωμί, ψωμί ολικής άλεσης σε φέτες, Βραστά αυγά, Ντομάτα, Αγγουράκι, Ζεστή σοκολάτα (hot chocolate) φτιαγμένη με ημι-αποβουτυρωμένο γάλα και Τσάι</p>							
11:00 – 11:15	Ενδιάμεσο σνακ							
	<p>Το ενδιάμεσο σνακ προσφέρεται μεταξύ των δραστηριοτήτων και περιλαμβάνει ένα από τα πιο κάτω: Φρούτα εποχής, Τζέλι με κομματάκια φρούτου, Κέικ γεωγραφίας, Μπισκότα τύπου "morning coffee", Ρυζόγαλο φτιαγμένο με ημι-αποβουτυρωμένο γάλα και ζάχαρη (κατά προτίμηση), Κρέμα custard φτιαγμένη με ημι-αποβουτυρωμένο γάλα και ζάχαρη κ.α. Μαζί με κάθε ενδιάμεσο σνακ σερβίρεται: Νερό ή λεμονάδα ή πορτοκαλάδα ή χυμό φρούτου (φρέσκο ή από κουτί)</p>							
13:00 – 14:00	Γεύμα	Γεύμα	Γεύμα	Γεύμα σε εκδρομικό χώρο	Γεύμα	Γεύμα	Γεύμα	
	Ψητό κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες και σαλάτα	Λουβι βραστό με λάχανα, κολοκύθι, ντομάτα - αγγουράκι	Κριθαράκι με ανάμεικτο χοιρινό κιμά παραδοσιακό γιαούρτι και τρίμμα τυριού	Κεφτέδες με πουργούρι, γιαούρτι και σαλάτα	Φακές μουτζέντρα. Σερβίρεται με σαλάτα και γιαούρτι	Χάμπουργκερ στο φούρνο με πατάτες τηγανητές. Σερβίρεται σε φραντζολάκι με ντομάτα-αγγουράκι	Μπριζόλα στο φούρνο με πατάτες, ρύζι, σαλάτα και παραδοσιακό γιαούρτι	
16:00 – 16:15	Ενδιάμεσο σνακ							
	Το ενδιάμεσο σνακ περιλαμβάνει ένα είδος όπως το προηγούμενο σνακ που περιγράφεται πιο πάνω							
19:30 – 20:30	Δείπνο	Δείπνο	Δείπνο	Δείπνο	Δείπνο	Δείπνο	Δείπνο	
	Σπαγγέτι με κιμά (μπολονέζ) με τρίμμα	Νάκετς κοτόπουλου στο φούρνο με πατάτες και σαλάτα	Πίτσα Special	Fish finger ψημένα στο φούρνο. Σερβίρεται με βραστό ρύζι και καλαμπόκι	Ζυμαρικά πέννες, με μπέικον, μανιτάρια, καλαμπόκι φρέσκα κρέμα και τρίμμα	Μακαρόνια παστίσιο με σαλάτα	Γύρος στην πίττα με τζατζίκι, σαλάτα και πατάτες τηγανητές	

* Το πρόγραμμα διατροφής πιθανόν να επιφέρει μερικές μικρές αλλαγές ως προς την ημέρα, αλλά όχι ως προς τα παρεχόμενα είδη φαγητών του εβδομαδιαίου προγράμματος

Ειδική διατροφή – σε όλα τα γεύματα θα υπάρχει εναλλακτική επιλογή για τις περιπτώσεις διατροφής **Vegan ή Vegetarian**, η οποία θα περιλαμβάνει μεταξύ άλλων, γεμιστά χωρίς κιμά, βραστά λαχανικά, μπιφτέκια λαχανικών, κολοκυθοκεφτέδες, πίτσα με λαχανικά, ριζότο λαχανικών, όπως επίσης θα υπάρχει δυνατότητα προσαρμογής και άλλης ειδικής διατροφής για τις ανάγκες των παιδιών που επιβάλλεται να ακολουθήσουν συγκεκριμένη διατροφή (για την καλύτερη εξυπηρέτηση θα πρέπει οι γονείς να ενημερώσουν έγκαιρα).