



Πρότυπο Ελληνοαγγλικό Κέντρο
Προσχολικής Αγωγής

 Το
Παιχνίδι, 
της σοφίας

...για να φτάσεις ψηλά
πρέπει να ξεκινήσεις σωστά!

Εφημερίδα ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ Ιανουαρίου 2023

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



ΕΙΚΟΝΕΣ

ΣΕΛ. 1: Εξώφυλλο

ΣΕΛ. 2: Περιεχόμενα

ΣΕΛ. 3: Καλωσόρισμα

ΣΕΛ. 4: Save the Dates

ΣΕΛ. 5-12: Οι δράσεις μας μέσα από


ΣΕΛ. 13-14: Επτά τρόποι για να αφυπνίσουμε την
αισιοδοξία που κρύβουμε μέσα μας

ΣΕΛ. 15-17: Κάνε μία ευχή

ΣΕΛ.18 : Συνταγή για κουλουράκια κανέλας

ΣΕΛ 19-23.: Οι συνεντεύξεις των παιδιών μας

ΣΕΛ. 24 : Διαιτολόγιο ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2023



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΑΤΕ ΣΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ!!

ΜΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΓΕΜΑΤΗ ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΟ
ΟΜΟΡΦΗ ΓΙΟΡΤΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ... ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ.
ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΑΥΤΗ Η ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΗ ΥΓΕΙΑ,
ΑΓΑΠΗ, ΟΝΕΙΡΑ ΚΑΙ ΕΛΠΙΔΕΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ.

ΜΕ ΕΚΤΙΜΗΣΗ,
Η ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ
Σ.Ξ ΒΑΡΘΑΛΙΤΗ

Save the Dates

HAPPY BIRTHDAY

- ❖ 2/1 Βασιλεία
- ❖ 2/1 Χρήστος
- ❖ 2/1 Σταύρος
- ❖ 17/1 Μελίνα – Άννα
- ❖ 20/1 Κωνσταντίνος

HAPPENINGS

- ❖ Εργαστήρι
ζαχαροπλαστική : 22/12
- ❖ Κοπή βασιλόπιτας
- ❖ 19/1 : Θέατρο
Μουσιμύθος
- ❖ Pijamas party! :

THEATRICAL SHOWS

- ✓ 19/12 : Γιορτή του σχολείου
στο πολιτιστικό κέντρο
Μελισσίων στις 18:00



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

- ❖ Επίσκεψη παιδίατρου: 12/1
- ❖ Επίσκεψη ψυχολόγου: 3/1, 17/1, 31/1
- ❖ Στις ημερομηνίες αυτές μπορείτε να κλείνετε και το προσωπικό σας ραντεβού με τον συνεργάτη του σχολείου.

HAPPY NAME DAY

- ❖ 1/1: Βασιλική – Βασιλεία
- ❖ 6/1 : Φωτεινή
- ❖ 25/1: Μαργαρίτα
- ❖ 17/1 : Αντώνης, Αντόνια
- ❖ 18/1 : Θάνος, Αθανασία
- ❖ 20/1 : Ευθύμης



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΙΚΟΝΕΣ



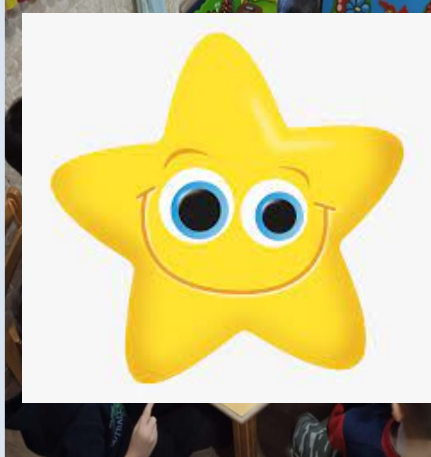
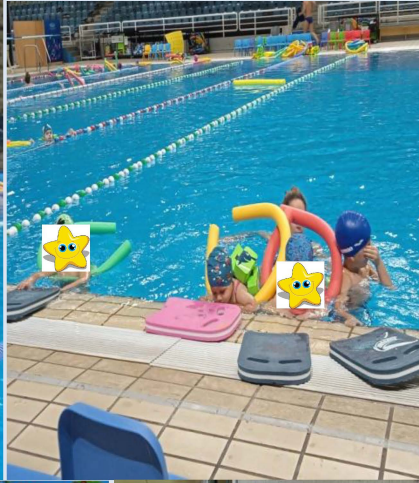
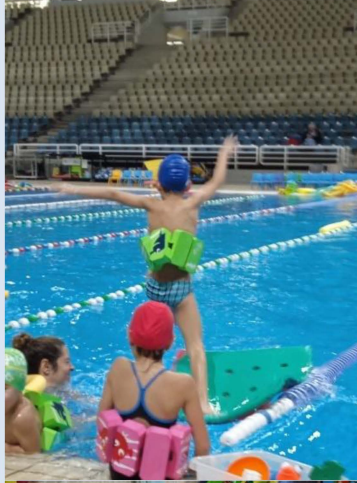


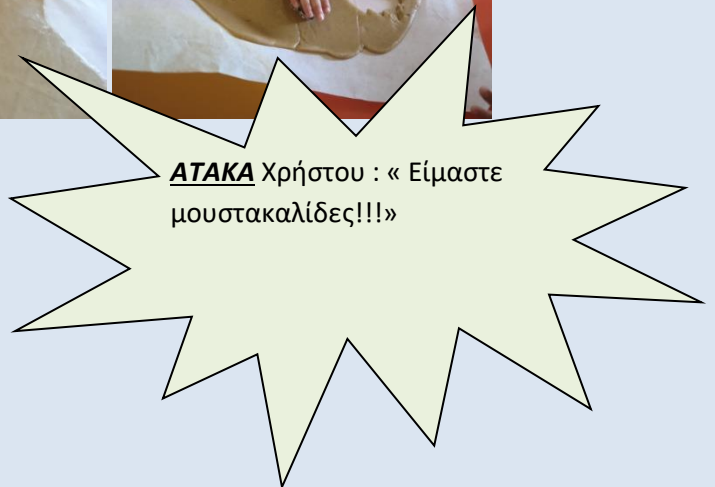
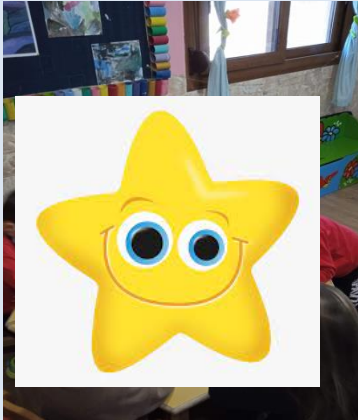
ATAKA Rhea :

-Έλα Rhea στην παρεούλα μας , να
διαβάσουμε παραμύθι.

- Δεν μπορώ τώρα, έχω δουλείες!







ΑΤΑΚΑ Χρήστου : « Είμαστε
μουστακαλίδες!!!»



ΑΤΑΚΑ Φίλιππου Π: «Η μαμά μου λατρεύει τα ξένα τραγούδια!»







Επτά τρόποι για να αφυπνίσουμε την αισιοδοξία που κρύβουμε μέσα μας

Σύμφωνα με νευροεπιστήμονες, η αισιοδοξία είναι «γραμμένη» στο DNA των ανθρώπων. Μία διαπίστωση που φαίνεται λογική, αν σκεφτούμε πως οι πρόγονοί μας κυνηγούσαν, μάζευαν καρπούς, ταξίδευαν με πλοία και ούτω καθεξής, επειδή αποσκοπούσαν σε κάποιο θετικό αποτέλεσμα. Η αισιοδοξία εν γένει κάνει καλό στην υγεία μας. Σύμφωνα με πρόσφατο δημοσίευμα των New York Times, όλο και περισσότερες έρευνες αποδεικνύουν ότι ο οπτιμισμός οδηγεί στη μακροζωία και μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και χρόνιων νοσημάτων. Άλλες μελέτες υποστηρίζουν ότι οι αισιόδοξοι άνθρωποι διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τον πόνο, έχουν ισχυρότερο ανοσοποιητικό και καλύτερες σωματικές λειτουργίες. Όμως, πώς μπορούμε να διατηρήσουμε την αισιοδοξία μας με όσα συμβαίνουν γύρω μας; Οπτιμισμός δεν σημαίνει απουσία δυσάρεστων συναισθημάτων. Μπορεί να νιώθουμε θλίψη ή θυμό και την ίδια στιγμή να είμαστε αισιόδοξοι. Οπτιμισμός σημαίνει ότι γενικά περιμένουμε μία θετική έκβαση από τις εμπειρίες και τα γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή μας. Πρόκειται για αυτό που ο ψυχολόγος Carol Dweck αποκαλεί «νοοτροπία ανάπτυξης», που σημαίνει ότι περιμένουμε να μάθουμε και να εξελιχθούμε μέσα από τις προκλήσεις της ζωής. Όμως, πού και πού καλό είναι να φροντίσουμε και να ενισχύουμε την αισιοδοξία μας. Πώς μπορούμε να το κάνουμε αυτό; Σύνδεση με το σώμα μας Όλοι έχουμε ένα σώμα και αυτό είναι η βάση της αισιοδοξίας μας. Ξεκινήστε κλείνοντας τα μάτια και αισθανθείτε την απίστευτη ζωτικότητα του εαυτού σας. «Το σώμα μου ξέρει τι κάνει. Εισπνέει και εκπνέει. Θέλει να βρίσκεται εδώ. Είναι φτιαγμένο για να θεραπεύει τον εαυτό του. Η καρδιά μου χτυπά. Οι αισθήσεις μου λειτουργούν αυτόματα, φέρνοντάς μου ένα είδος αγαλλίασης κάθε μέρα». Για ακόμη περισσότερες ενδορφίνες, κάντε ένα μπάνιο, έναν περίπατο ή γυμναστείτε. «Γευτείτε» τη χαρά Η χαρά είναι αυτό το γνώριμο, εύθυμο συναίσθημα που γεννάται από αμέτρητες εμπειρίες: μία ηλιόλουστη ημέρα, ένα λαχταριστό γεύμα, ξεκαρδιστικά γέλια, μία ζεστή αγκαλιά και άλλες αμέτρητες καθημερινές απολαύσεις που μας γεμίζουν ευχαρίστηση, ενδεχομένως επειδή μας είναι οικείες. Γιατί είναι απαραίτητη η χαρά; Επειδή αυτή η αίσθηση ευημερίας μας συνδέει μεταξύ μας και με τη ζωή. Ψάξτε τι σας κάνει χαρούμενους και απολαύστε τις στιγμές εκείνες. Οι άνθρωποι θέλουν να αντιλαμβάνονται και να δημιουργούν μοτίβα. Παρατηρώντας τα δικά σας μοτίβα χαράς, η αίσθηση αισιοδοξίας θα γεννηθεί καθώς και η προσδοκία ότι θα ακολουθήσουν και άλλες τέτοιες στιγμές στο μέλλον. Διευρύνετε το εύρος ζώνης σας Αισθανθείτε τη δημιουργική ενέργεια που μοιραζόμαστε με όλα τα πλάσματα. Γελάμε επειδή αναγνωρίζουμε πως η χαρά είναι η κινητήριος δύναμη της δημιουργικότητας. Και ό,τι υπάρχει, δημιουργεί. Τα άτομα και τα κύτταρα μπορεί να μην αντιλαμβάνονται ότι δημιουργούν το σώμα μας, αλλά είναι φτιαγμένα για να το κάνουν. Με όμοιο τρόπο μπορεί να είμαστε μέρος ενός μεγαλύτερου

συστήματος χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε, όμως μπορούμε να νιώσουμε τα «όργανά» του, όταν συγκεντρωνόμαστε για να συγκροτήσουμε μία ορχήστρα, μία αθλητική ομάδα, ένα σχολείο κλπ. Αυτές οι μεγαλύτερες ενότητες μας χρειάζονται, ακριβώς όπως κι εμείς χρειαζόμαστε υγιή άτομα, κύτταρα και όργανα. Και είναι υπέροχο να νιώθουμε πως ανήκουμε σε κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό μας. Επιλέξτε υγιείς σχέσεις Όταν επικεντρωνόμαστε διαρκώς στα άσχημα, ο οργανισμός μας παράγει βλαβερές ορμόνες του στρες, που υπονομεύουν την υγεία και θολώνουν την κρίση μας. Η ακραία απαισιοδοξία μας αποσυνδέει από το ίδιο το ανθρώπινο είδος. Αυτό δεν είναι καλό ούτε για εμάς ούτε για την ανθρωπότητα, που είναι φτιαγμένη για να συνυπάρχει. Κάντε λοιπόν μία βόλτα στη φύση ή στη γειτονιά. Επισκεφτείτε ένα φιλικό πρόσωπο ή μιλήστε στο τηλέφωνο με οικείους. Αγωνιστείτε για έναν σκοπό που πιστεύετε. Εάν νιώθετε μοναξιά, συνδεθείτε ενεργητικά με τα συναισθήματά σας ή γράψτε τι νιώθετε σε ένα χαρτί. Ενεργοποιήστε τη φαντασία σας Η φαντασία είναι το πρωταρχικό εργαλείο της δημιουργικότητας. Έχει πολύ ισχυρή επίδραση στη συμπεριφορά μας. Χρησιμοποιήστε την επιθυμία σας ως κινητήριο δύναμη για να δημιουργήσετε τη ζωή που θέλετε. Τίποτα δεν ενισχύει περισσότερο την αισιοδοξία από την ιδέα ότι μπορούμε να δημιουργήσουμε τον κόσμο που ονειρευόμαστε. Αισθανθείτε ευγνωμοσύνη Οι αισθήσεις μας, η περιέργεια και η δυνατότητα να νιώθουμε συναισθήματα είναι μερικοί μόνο τρόποι να νιώσουμε αγαλλίαση. Ακόμη και όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες, μπορούμε να βρούμε αμέτρητους λόγους να νιώθουμε ευγνωμοσύνη και ελπίδα. Είναι οι απλές στιγμές όταν φυτεύουμε ένα φυτό ή αναλαμβάνουμε δημιουργικά πρότζεκτ. Ή όταν εξερευνούμε νέες κουλτούρες και κάνουμε όμορφες πράξεις, επικαλύπτοντας τις λύπες της καθημερινότητας. Διατηρήστε το χιούμορ σας Είναι πολύ εύκολο να τα παίρνουμε όλα στα σοβαρά. Όμως αυτό μας κάνει συναισθηματικά ευάλωτους. Ο Groucho Marx είπε «Αν δυσκολεύεσαι να γελάσεις με τον εαυτό σου, ευχαρίστως να το κάνω εγώ για εσένα». «Όπως μία καλοκαιρινή βροχή είναι πάντα ευπρόσδεκτη, έτσι και το χιούμορ μπορεί ξαφνικά να καθαρίσει και να δροσίσει τη γη, τον αέρα και εσένα», μας λέει ο Langston Hughes και είναι εμφανής μια δόση αλήθειας στα λεγόμενά του. Να θυμάστε! Η φύση είναι από τη φύση της αισιόδοξη. Η ανάπτυξη είναι αισιόδοξη. Η επούλωση κάθε τραύματος είναι αισιόδοξη. Αυτές οι διαδικασίες μας υπενθυμίζουν ότι υπάρχει λόγος να συνεχίζουμε να υπάρχουμε. Ακόμη και αν δεν νιώθουμε αισιοδοξία, μπορούμε πάντα να ελπίζουμε ότι θα νιώσουμε. Της Irene O'Garden



ΚΑΝΕ ΜΙΑ ΕΥΧΗ...!

Άννα: Να δω τον Άγιο Βασίλη, να μοιράσω δώρα μαζί του, να ανέβω στον τάρανδο και να πετάξουμε μαζί! Να έρθει μαζί και η μαμά μου!

Λευτέρης: Να πηγαίνω βόλτες με τη μαμά και τον μπαμπά. Να παμε στην παραλία με την Αγγελική και να παίξουμε με το χταπόδι, που επιπλέει.

Κωνσταντίνος :
Εύχομαι να μου φέρει ο Άγιος Βασίλης δώρο.

Αλεξάνδρα :
Εύχομαι να
έχουμε υγεία.

Φυλλένια :
Εύχομαι να έχω
αδελφάκι

Βασιλική :
Να πηγαίνω
βόλτες.

Μελίνα :
Εύχομαι πάντα
όλοι να έχουμε
υγεία και
ευτυχία

Θάνος : Να είναι
όλος ο κόσμος
χαρούμενος.

Σοφία : Να πήγαινα
στις νεροτσουλήθρες
και να έκανα στη
μεγαλύτερη!

Μαργαρίτα :
Εύχομαι να
έχει όλος ο
κόσμος υγεία.

Φίλιππος Ποταμίτης:

Θέλω να γίνει ένα
πάρτι και μία
παράσταση!

Θωμάς: Θέλω
να γίνω
δυνατός.

Νικόλας
Βόσικας :
Ρύζι και

Selma: Να
είμαστε εμείς
μόνο

Βασιλεία : Θέλω να
γίνει μία
παράσταση με μία
πριγκίπισσα.

Νικόλας Ζιώτης:
Εύχομαι να είμαι
καλά και να είμαστε
εμείς καλύτερα και
να τρώμε και να
παίζουμε.

Χρήστος : Να έρθουν
τα Χριστούγεννα , να
τρώω ότι θέλω και να
παίζω σε παιδικές
χαρές και λούνα πάρκ

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΑ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΚΑΝΕΛΑΣ

1 ποτηρι του νερου αραβοσιτελαιο,
1 ποτ φρεσκο χυμο πορτοκαλιου
1ποτ ζαχαρη,
1κγ μαγειρικη σοδα,
2κγ κανελα,
1κγ γαρίφαλο,
1κγ μπεικιν,
αλευρι φαρινα ή για ολες της χρησης.



Χτυπαμε με το σύρμα λιγο το λαδι με την ζαχαρη, προσθετουμε τον χυμο ενω εχουμε διαλυσει μεσα την μαγειρική σοδα.
Κατόπιν, ριχνουμε και τα υπολοιπα υλικα και οσο αλευρι παρει, (περιπου 800-850γρ).
Πλαθουμε τα κουλουρακια και τα ρολαρουμε μεσα στο σουσαμι. Η ζαχαρη για να κολλησει επανω, τα κανουμε στρογγυλα ή μακροστενα και ψηνουμε στους 180 βαθμούς Κελσίου, για 20 λεπτα.

Γινονται πολυ τραγανα και νοστιμα..! Καλή απόλαυση!

**ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ**

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕΤΑΒΡΕΦΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Πώς πέρασες τα Χριστούγεννα;

Θωμάς: Στόλισα ένα δέντρο.

Ανδρέας: Καλά

Φωτεινή: Καλά.

Ρακελίνα: Με την μαμά και το μπαμπά.

Μυρτώ: Πολύ ωραία.

Γιώργος: Καλά.

Rhea : Έβαλα μπαλάκια στο δέντρο.

Τι δώρο σου έφερε ο Άγιος Βασίλης;

Θωμάς : Ένα δώρο. Ένα ελικόπτερο.

Ανδρέας: Το playmobil.

Φωτεινή: Αρκουδάκι με κόκκινη κορδέλα.

Ρακελίνα: Παζλ Ρερα

Μυρτώ: -

Γιώργος: Μπιτ-μπιτ

Rhea: Ένα ελαφάκι

Σου έλειψε το σχολείο; Κι αν ναι , γιατί;

Θωμάς : Ναι.

Ανδρέας: Ναι. Δεν ξέρω.

Φωτεινή: Ναι.

Ρακελίνα: Ναι.

Μυρτώ: Ναι

Γιώργος: Ναι

Rhea: Όχι.



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΙΚΡΟΥ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΙΚΡΟΥ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Πώς πέρασες τα Χριστούγεννα;

Φίλιππος: Σούπερ

Νικόλας Ζ.: Σουπερ! Σουπερ! Σουπερ!

Βασιλεία: Καλά

Χρήστος: Τέλεια!!!

Selma: Ναι.

Γιώργος: Ναι

Νικόλας Βασταρδής: Ναι

Βασιλική: Καλά

Τζωρτζίνα: Πολύ καλά

Τι δώρο σου έφερε ο Άγιος Βασίλης;

Φίλιππος: Ένα αυτοκίνητο άσπρο.

Νικόλας Ζ.: Ένα lego δεινόσαυρο ρομπότ.

Βασιλεία: Ένα μωράκι που του φτιάχνεις αληθινή κρέμα .

Χρήστος: Κούκλα Spiderman

Selma: Μία catboy.

Γιώργος: Ένα αυτοκίνητο τζιπ μαύρο.

Νικόλας Βασταρδής: Ένα αυτοκίνητο μπλέ

Βασιλική: Μία κούκλα Έλσα.

Νικόλας Βόσικας: Περοπολικό αυτοκίνητο ιου-ιου.

Τζωρτζίνα: Την σταχτοπούτα με την άμαξα.

Σου έλειψε το σχολείο; Κι αν ναι, γιατί;

Φίλιππος: Ναι! Μου έλειψαν τα μακαρόνια.

Νικόλας Ζ.: Η μπλέ μηχανή. Ναι και οι φίλοι μου.

Βασιλεία: Ναι! Τα παιχνίδια.

Χρήστος: Ναι, Να κάνω πλάκες.

Selma: Ναι.

Γιώργος: Ναι.

Νικόλας Βασταρδής: Ναί

Βασιλική: Όχι.

Νικόλας Βόσικας: Ναι! Ναι, τα παιδιά.

Τζωρτζίνα: Λίγο. Τα παιδάκια



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Πώς πέρασες τα Χριστούγεννα;

Αλεξάνδρα: Ωραία. Ήμουν σπίτι και έπαιξα με το καινούριο κάστρο.

Λευτέρης: Έπαιξα με ένα αρκουδάκι.

Ευθύμης:

Δημήτρης:

Κωνσταντίνος :Παίξαμε όλη μέρα και φτιάχναμε lego.

Τι είναι τα Χριστούγεννα;

Μιχάλης:

Αλεξάνδρα: Που γεννήθηκε ο Χριστούλης.

Λευτέρης: Που γεννήθηκε ο Χριστούλης.

Ευθύμης:

Δημήτρης:

Τι δώρο σου έφερε ο Άγιος Βασίλης;

Μιχάλης:

Αλεξάνδρα: Ένα τεράστιο κάστρο , πιο μεγάλο από εμένα.

Λευτέρης: Ένα αυτοκινητάκι που ανεβαίνει στο ταβάνι.

Ευθύμης:,

Δημήτρης:

Κωνσταντίνος : Ένα ρολόι.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΝΗΣΙΑΓΩΓΕΙΟΥ



Τι δώρο σου έφερε ο Άγιος Βασίλης;

Μελιάννα: Ένα μονόκερο που ζωγραφίζεις.

Μαργαρίτα: Ένα τεράστιο κάστρο.

Άννα: Μου έφερε το κουκλόσπιτο της Gabby και τη στέκα που έχει η Μελίνα.

Σοφία: Το μανδύα Χάρι Πότερ.

Θάνος: Ένα ρολόι που έχει πολλά πράγματα.

Φυλλένια: Ένα πατίνι με φωτάκια.

Χρύσα :

Φίλιππος : Τούβλα από γράμματα.

Πώς πέρασες τα Χριστούγεννα;

Μελιάννα: Καλά. Πήγα βόλτες με τη μαμά και το μπαμπά. Πήγαμε στο τρενάκι, αυτό που τριγυρνούσε και βγήκαμε την Άννα , τη Σοφία και εγώ είχα πάει με τη Χρύσα για κάλαντα και πήγαμε όλοι μαζί.

Μαργαρίτα: Πήγα στο ζωολογικό κήπο και πέρασα τέλεια.

Άννα: Ήμουν με τους φίλους μου και έβγαινα εξω. Πήγαμε στο χωριό του Αγίου Βασίλη με τη Σόφια , τον Αλέξανδρο και το μικρό Αλέξανδρο. Ήταν ο αληθινός Άγιος Βασίλης εκεί γιατί ήξερε τι ήθελα.

Σοφία: Ωραία. Έκοψα βασιλόπιτα και πέρασα τέλεια.

Θάνος : Ωραία. Παίξαμε με το ξάδελφό μου.

Φυλλένια : Έβγαλα φωτογραφίες στη Δημητσάνα με το χριστουγεννιάτικο δέντρο.

Χρύσα :

Τι είναι τα Χριστούγεννα;

Μελιάννα: Τη γέννηση του Χριστού.

Μαργαρίτα: Που γεννήθηκε ο Χριστούλης.

Άννα: Που γεννήθηκε ο Χριστούλης.

Σοφία: Που γεννήθηκε ο Χριστός.

Θάνος: Τον Χριστούλη όταν γεννήθηκε.

Φυλλένια: Γεννήθηκε ο Χριστούλης.

Χρύσα :

Φίλιππος : Γεννήθηκε ο Χριστός.



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2023

Χρησιμοποιείται μόνο ελαιόλαδο. Στο πρωινό μόνο φυτικό βούτυρο. Τα ψάρια, ο αρακάς, τα φασολάκια και το σπανάκι είναι φρέσκα ή κατεψυγμένα ανάλογα με την εποχή. Κάθε απόγευμα μοιράζουμε για σνακ φρούτα ή σπιτικά κουλούρια ή κέικ ή ζυμαρόπιτα από τη μαγείρισά μας

ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ 2023!!!!

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΪΟ	Τοστ και φρούτα	Ψωμί βούτυρο μαρμελάδα ή μέλι ή ταχίνι με κακάο και φρούτα	Ομελέτα με ψωμί και φρο	Μεσογειακό πρωινό και φρούτα	Δημητριακά με γάλα και φρούτα
ΜΕΣΗΜ.:3 ΜΕ 6		Κοτόπουλο σούπα	Φακές με ελιές και ταραμοσαλάτα	Σουβλάκι (πίτα , τζατζίκι ,ντομάτα κρέας)	Ψαρόσουπα λαχανικά
ΜΕΣΗΜ.: 9 ΜΕ13		Γιουβαρλάκια με τυρί	Ρεβίθια με φέτα και ελιές	Πίτσα - σαλάτα	Ψαρόσουπα με λαχανικά
ΜΕΣΗΜ.:16 ΜΕ 20	Σπανακόρυζο με ελιές	Κοτόπουλο μιλανέζα με ρύζι και σαλάτα εποχής	Φασολάδα με τυρί και ελιές	Σουβλάκι [πίτα, τζατζίκι, ντομάτα κρέας]	Ψαρόσουπα με λαχανικά
ΜΕΣΗΜ.:23 ΜΕ 27	Ανάμεικτα λαχανικά με τυρί και ελιές	Μοσχαρίσιο κιμά με μακαρόνια και σαλάτα	Ρεβιθοκεφτέδες φέτα και σαλάτα	Πίτσα - σαλάτα	Γαριδομακαρονάδα
ΜΕΣΗΜ. 30 ΜΕ31	Φασολάκια με τυρί και ελιές	Κοτόπουλο με πατάτες στον φούρνο.	ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ	ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ	2023 !!!