

ομάδα - φίλια

παιχνίδι - χαρά

φροντίδα - αγάπη

φαντασία - έκφραση

Η ΧΩΡΑ ΤΩΝ ΛΩΤΟΦΑΓΩΝ

Η χώρα των παιδιών

Κατασκηνωτικές Περιόδοι

- α) 16 Ιουνίου - 8 Ιουλίου
- β) 9 Ιουλίου - 31 Ιουλίου
- γ) 1 Αυγούστου - 23 Αυγούστου

Η κατασκήνωσή μας εκτείνεται
σε ένα χώρο 160.000 τ.μ.
με άπλετη θέα στο Αιγαίο πέλαγος

Καλάς ήρθατε στην χώρα των παιδιών

Η χώρα των Λωτοφάγων

Η χώρα των παιδιών

ΕΦΕΚ
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ISO 9001:2000
HACCP
P.E.A.K.

Η κατασκήνωση διαθέτει πιστοποίηση ISO 9001: 2000 για το σύνολο της λειτουργίας της και HACCP για την ποιότητα και την παρασκευή των τροφίμων

Συνεργαζόμαστε με όλα τα ασφαλιστικά ταμεία, ιδιώτες και συλλόγους

www.lotofagi.gr

Κυριακάκης Ηρακλής Α.Ε. (ΠΕΛ-ΦΑΝ Α.Ε.)

Πληροφορίες: Τηλεμάχου Πλεύρη 2 (Δημοκρατίας και Γερωνυμάκη γωνία)
Τ.Κ.: 71306 Ηράκλειο Κρήτης
τηλ.: 2810 343904-5 fax: 2810 343905

Κατασκήνωση: Αγριανά Χερσονήσου
τηλ.: 28970 24500-1
λογιστήριο - fax: 28970 24504
email: info@lotofagi.gr

πολιτισμός

αθλητισμός

δημιουργία

ψυχαγωγία

Πρόγραμμα διατροφής

Πρωινό

Γάλα με σοκολάτα ή σκέτο, πορτοκαλάδα, τσάι, ψωμί ολικής αλέσεως, φρυγανιές, βουτήματα διάφορα, τσουρέκι, κορν φλέικς, βούτυρο, μαρμελάδα, μέλι, μερέντα, αυγά, αποξηραμένα φρούτα.

Πρόγευμα & Απογευματινό

Παγωτό, γλυκό ψυγείου, κρουασάν σκέτο, με σοκολάτα ή μαρμελάδα, λουκουμάς, μηλόπιτα, donuts, γαλακτομπούρεκο, κωκ, κέικ, γιαούρτι με μέλι, τυρόπιτα, πιτσάκι, πιροσκι, μπανάνα.

Εβδομαδιαίο Διαιτολόγιο

ΓΕΥΜΑ: Φακές, τονοσαλάτα ή καλαμαράκια, σαλάτα, φρούτο ή παγωτό.	ΔΕΙΓΝΟ: Σουβλάκια με πίτα, πατάτες τηγανητές, ντομάτα, κρεμμύδι, γιαούρτι.
ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο λεμονάτο, ριζότο με καλαμπόκι και αρακά, σαλάτα, κομπόστα.	ΔΕΙΓΝΟ: Μακαρόνια ναπολιτέν με τυρί τριμμένο, σαλάτα, καραμελέ.
ΓΕΥΜΑ: Φασολάκια φρέσκα λαδερά με πατάτες φούρνου, τυρί φέτα, σαλάτα, πανακότα ή καραμελέ.	ΔΕΙΓΝΟ: Χάμπουργκερ με πατάτες τηγανητές, ντομάτα, μαρούλι, κρεμμύδι, ζελέ ή φρούτο.
ΓΕΥΜΑ: Ψάρι στο φούρνο με πατάτες λεμονάτο ή ψαρόσουπα, σαλάτα, φρούτο.	ΔΕΙΓΝΟ: Ομελέτα σπέσιαλ με τυρί, ζαμπόν, λουκάνικα, πιπεριά ή σουτζουκάκια, σαλάτα, παγωτό ή φρούτο.
ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο με ζυμαρικά, σαλάτα, φρούτο ή γλυκό.	ΔΕΙΓΝΟ: Πίτσα, αναψυκτικό, σαλάτα, καραμελέ ή φρούτο.
ΓΕΥΜΑ: Μακαρόνια με κιμά και τυρί, σαλάτα, φρούτο ή γλυκό ψυγείου.	ΔΕΙΓΝΟ: Κλάμπ σάντουιτς, πατάτες τηγανητές, σαλάτα, ζελέ ή φρούτο.
ΓΕΥΜΑ: Μπριζόλα με πατάτες τηγανητές ή φούρνου, σαλάτα, κομπόστα ή φρούτο.	ΔΕΙΓΝΟ: Ντομάτες γεμιστές, φέτα, ή παστίτσιο, σαλάτα, καραμελέ ή φρούτο.

Ημερήσιο Πρόγραμμα

Πρωινό πρόγραμμα

- 08:00** Πρωινό ξύπνημα, Ατομική καθαριότητα, Πρωινή γυμναστική, Έπαρση σημαίας
- 09:00** Πρωινό
- 09:30** Τακτοποίηση δωματίων
- 10:00** Αθλητισμός - ομαδικά παιχνίδια - κολύμβηση - τένις - πινκ πονκ
- 13:30** Μεσημεριανό φαγητό
- 14:00** Ελεύθερος χρόνος
- 14:30** Ανάπαυση

Απογευματινό πρόγραμμα

- 16:30** Απογευματινό
- 17:00** Αθλητικές δραστηριότητες, Αθλητικοί αγώνες, Δημιουργίες - Κατασκευές, Θεατρική ομάδα, Δημοσιογραφική ομάδα, Εκμάθηση χορού & ιππασίας, Επιτραπέζια παιχνίδια, Περίπατοι στη φύση
- 19:30** Ατομική καθαριότητα
- 20:00** Δείπνο

Βραδινό πρόγραμμα

- 21:00** Ψυχαγωγικές εκδηλώσεις, Μουσικές βραδιές - Θέατρο, Καραγκιόζης - Πantomίμα, Πάρτυ γειτονιάς, Κινηματογράφος
- 23:00** Βραδινή κατάκλιση

www.lotofagi.gr