



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
02 - 10 - 2017		03 - 10 - 2017		04 - 10 - 2017		05 - 10 - 2017		06 - 10 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ  
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ  
**SALADE DU CHEF À LA DINDE**



ΠΕΝΝΕΣ **BIO**  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΡΟΖΕ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**PÂTES BIO EN SAUCE ROSÉE  
AUX LÉGUMES  
FROMAGE RÂPÉ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	340
Πρωτεΐνες (gr)	18,5
Υδατάνθρακες (gr)	6,8
Λίπος (gr)	17,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1
Φυτικές ίνες (gr)	1,3

ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
**SALADE GRECQUE  
TRADITIONNELLE**

ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
**SPANAKOPITA,  
FEUILLETÉ PAYSAN  
AUX ÉPINARDS**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ  
**YAOURT AU MIEL**

Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	15
Υδατάνθρακες (gr)	58
Λίπος (gr)	30
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2
Φυτικές ίνες (gr)	7,2

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**BÂTONNETS DE LÉGUMES**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ  
**FASOLAKIA YIACHNI  
(HARICOTS VERTS & CAROTTES  
À L'HUILE D'OLIVES,  
SAUCE TOMATE)**

ΜΩΣΑΪΚΟ  
**GÂTEAU MOSAÏQUE  
(AU CACAO ET  
BISCUITS PETITS-BEURRE**

Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	20,3
Υδατάνθρακες (gr)	31
Λίπος (gr)	28
Κορεσμένο λίπος (gr)	9
Φυτικές ίνες (gr)	5,6

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
**SALADE GRECQUE**

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΕ  
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ  
**BOULETTES DE BŒUF HACHÉ À  
LA GRECQUE AVEC FRITES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	653
Πρωτεΐνες (gr)	23
Υδατάνθρακες (gr)	54
Λίπος (gr)	38,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5
Φυτικές ίνες (gr)	7,2

ΤΑΜΠΟΥΛΕ  
**TABOULÉ**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ  
ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ  
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRAIS FILET DE SOLE  
AU BEURRE ET CITRON  
LÉGUMES DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	8,3

**Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.  
Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques**



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09 - 10 - 2017		10 - 10 - 2017		11 - 10 - 2017		12 - 10 - 2017		13 - 10 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ  
ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ  
**LAITUE FRANÇAISE  
ET POIVRONS COLORÉS**

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ  
**SALADE TOMATE-CONCOMBRE**

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
**BÂTONNETS DE CAROTTES  
OLIVES DÉNOUAUTÉES**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE VERTE DE SAISON**

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ  
**SALADE AU RIZ**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ  
ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**STRIFTARIA, RÂTES CRÉTOISE,  
SAUCE CARBONARA,  
FROMAGE RÂPÉ**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**BŒUF BRAISÉ AU FOUR  
AUX LÉGUMES**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**  
  
ΡΕΒΥΘΑΔΑ  
**SOUPE DE POIS CHICHES**

ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**ESCALOPE DE PORC PANÉE,  
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ  
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ,  
ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΩΤΕ  
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,  
ÉPINARD SAUTÉ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ  
**YAOURT AU MIEL**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ  
**CAKE MARBRÉ**

Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	290	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	629
Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	8,25	Πρωτεΐνες (gr)	33	Πρωτεΐνες (gr)	51,3
Υδατάνθρακες (gr)	30	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	30,1	Υδατάνθρακες (gr)	18	Υδατάνθρακες (gr)	46,1
Λίπος (gr)	23,7	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	15,9

**Valeur nutritive pour 100 gr** - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.  
**Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques**



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16 - 10- 2017		17 - 10- 2017		18 - 10- 2017		19 - 10- 2017		20 - 10- 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ  
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
SALADE CAROTTES  
OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ  
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE AU RIZ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ  
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
ROULET SAUSE TOMATE  
AUX RÂTES COURTES  
FROMAGE RÂPÉ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
BŒUF SAUCE AU CITRON  
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΦΕΤΑ  
FÈTA

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ  
SOUPE DE LENTILLES

ΠΕΪΝΙΡΛΙ Aposto  
ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ  
PEYNIRLI Aposto,  
SANS PORC  
(PAIN PITA AU FROMAGE)

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ  
CROQUETTES DE MORUE,  
ET LÉGUMES DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ  
YAOURT AU MIEL

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ  
HALVA,  
(GÂTEAU DE SEMOULE GREC)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	430	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	25	Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	16	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	7,2	Υδατάνθρακες (gr)	17	Υδατάνθρακες (gr)	35	Υδατάνθρακες (gr)	45,8	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,5	Φυτικές ίνες (gr)	8,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	8

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.  
Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques