



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

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**



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

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 RITA 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