



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
06 - 11- 2017		07 - 11- 2017		08 - 11- 2017		09 - 11- 2017		10 - 11 - 2017	

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

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ  
**SALADE DE LAITUE - ANETH**

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
**SALADE CAROTTES  
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΣ**

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ  
ΑΣΠΡΟ ΚΟΚΚΙΝΟ  
**SALADE  
CHOU BLANC - ROUGE**

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ  
**SALADE DE BETTERAVE**

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ  
**TORTELLINI PARMESAN  
À LA SAUCE NAPOLITAINE**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦ  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**BŒUF STROGONOF,  
LÉGUMES**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**  
  
ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ  
**SOUPE DE LENTILLES**

  
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΑΚΙ  
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ  
ΜΕ ΡΥΖΙ **BIO**  
**CUISSE DE POULET  
À LA SAUCE MIEL MOUTARDE  
ET RIZ BIO**

ΠΕΡΚΑ ΨΑΡΙ,  
ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ  
**FILET DE PERCHE,  
SAUCE TOMATE,  
LÉGUMES & POMMES DE TERRE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ  
**YAOURT AU MIEL**

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ  
**GÂTEAU À L'ORANGE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ  
**COMPOTE SALADE DE FRUITS**

Ενέργεια (kcal)	220	Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	387	Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	4,6	Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	33	Πρωτεΐνες (gr)	29,2
Υδατάνθρακες (gr)	19,4	Υδατάνθρακες (gr)	23	Υδατάνθρακες (gr)	16,3	Υδατάνθρακες (gr)	10	Υδατάνθρακες (gr)	32,3
Λίπος (gr)	2,3	Λίπος (gr)	16,3	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	18
Κορεσμένο λίπος (gr)	24	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,7
Φυτικές ίνες (gr)	2,67	Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,5

**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
13 - 11 - 2017		14 - 11 - 2017		15 - 11 - 2017		16 - 11 - 2017		17 - 11 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
SALADE VERTE DE SAISON

ΠΑΝΔΕΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ  
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ  
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ  
SALADE  
CHOU FLEUR - BROCOLIS

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ  
PASTICCIO GREC  
(GRATIN DE PÂTES,  
VIANDE DE BŒUF HACHÉ,  
BÉCHAMEL)

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ  
QUICHE LORRAINE

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
SPRANAKOTYROPITA,  
FEUILLETÉ PAYSAN  
AUX ÉPINARDS  
ET À LA FÈTA

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,  
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
& ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ  
CROQUETTES DE MORUE,  
POMMES DE TERRE  
ET LÉGUMES DE SAISON

ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ  
COMMÉMORATION  
ÉCOLE POLYTECHNIQUE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ – ΣΟΚΟΛΑΤΑ  
CRÈME À LA VANILLE  
ET AU CHOCOLAT

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ  
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	377	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	510	Ενέργεια (kcal)	478
Πρωτεΐνες (gr)	9,6	Πρωτεΐνες (gr)	15	Πρωτεΐνες (gr)	14	Πρωτεΐνες (gr)	23,5
Υδατάνθρακες (gr)	25,8	Υδατάνθρακες (gr)	58	Υδατάνθρακες (gr)	60	Υδατάνθρακες (gr)	45,1
Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	31,3	Λίπος (gr)	26,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6
Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	Φυτικές ίνες (gr)	6,6	Φυτικές ίνες (gr)	4,15

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
20 - 11- 2017		21 - 11- 2017			22 - 11- 2017		23 - 11- 2017		24 - 11- 2017

THANKSGIVING  
( ÉTATS-UNIS )

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
**SALADE CHOU BLANC –  
CAROTTE**

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

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

ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ  
**SOUPE DE POTIRON**

ΠΑΝΔΕΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE SAISON**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**YUUVETSI  
(RAGOUT DE BŒUF GREC  
AUX PÂTES RISONI)  
FROMAGE RÂPÉ**

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΗ  
ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ  
**FEUILLETÉ  
AU FROMAGE (KASERI)**

ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
**FASOLADA,  
SOUPE PAYSANNE  
(HARICOTS SECS ET CAROTTE)**

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ,  
ΡΥΖΙ  
**DINDE FARCIE,  
RIZ**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ  
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ,  
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
**FILET DE SAUMON GRILLÉ,  
POMMES DE TERRE**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΜΗΛΟΠΙΤΑ  
**MOUSSE AU CHOCOLAT**

ΚΟΡΜΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ  
**BÛCHE AU CHOCOLAT**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	305	Ενέργεια (kcal)	355	Ενέργεια (kcal)	650	Ενέργεια (kcal)	670
Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	33,9	Πρωτεΐνες (gr)	14,6	Πρωτεΐνες (gr)	34,3	Πρωτεΐνες (gr)	46,4
Υδατάνθρακες (gr)	37	Υδατάνθρακες (gr)	26,8	Υδατάνθρακες (gr)	37,8	Υδατάνθρακες (gr)	73,8	Υδατάνθρακες (gr)	88,6
Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	26,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	4	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	6
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,86	Φυτικές ίνες (gr)	8,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	13,7

**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
27 - 11 - 2017		28 - 11 - 2017		29 - 11 - 2017		30 - 11 - 2017		01 - 12 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
SALADE  
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ  
SALADE CRÉTOISE,  
(TOMATE, CONCOMBRE, FÈTA,  
OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS)

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΦΕΤΑ  
FÈTA

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
SALADE VERTE DE SAISON

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE BETTERAVE

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,  
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
SPAGHETTI BOLOGNAISE  
(BŒUF HACHÉ FRAIS)  
FROMAGE RÂPÉ

ΟΜΕΛΕΤΑ  
ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ  
OMELETTE  
À LA DINDE ET AU FROMAGE

ΑΡΑΚΑΣ, ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ  
POIS À L'HUILE D'OLIVE ET  
PETITES CAROTTES

ΧΟΙΡΙΝΟ  
ΨΗΜΕΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ  
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
PORC AU FOUR  
SAUCE AU MIEL - MOUTARDE,  
LÉGUMES & POMMES DE TERRE

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
COOKIE AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
YAOURT

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ  
COMPOTE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	345	Ενέργεια (kcal)	389	Ενέργεια (kcal)	561	Ενέργεια (kcal)	350
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	11,5	Πρωτεΐνες (gr)	20,3	Πρωτεΐνες (gr)	24,7	Πρωτεΐνες (gr)	29,2
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	5,9	Υδατάνθρακες (gr)	31	Υδατάνθρακες (gr)	21	Υδατάνθρακες (gr)	32,2
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	31,2	Λίπος (gr)	28	Λίπος (gr)	43	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,9
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,3

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