

PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
01 - 10 - 2018		02 - 10 - 2018		03 - 10 - 2018		04 - 10 - 2018		05 - 10 - 2018	

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE

ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ


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

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
**SPANAKOTYROPITA,
FEUILLETÉ PAYSAN
AUX ÉPINARDS
ET À LA FÊTA**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ
TOMATES ET POIVRONS FARCIS

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

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

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ
YAOURT AUX FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	510	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	653	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	14	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	23	Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	60	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	54	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	31,3	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	38,3	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,6	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	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
08 - 10 - 2018		09 - 10 - 2018		10 - 10 - 2018		11 - 10 - 2018		12 - 10 - 2018	

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 DÉNOYAUTÉES**

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
15 - 10- 2018		16 - 10- 2018		17 - 10- 2018		18 - 10- 2018		19 - 10- 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

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

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE AU RIZ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**POULET SAUCE TOMATE
AUX PÂTES 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