



MENU

MENΟΥ

octobre 2025

---

Η εταιρεία μας προσφέρει καθημερινά γεύματα υψηλής ποιότητας κυρίως ελληνικά και μεσογειακά φρεσκομαγειρεμένα με αγάπη και μεράκι.

Όλα τα γεύματα μαγειρεύονται την ίδια μέρα που προσφέρονται για σίτιση στο σχολείο με φρέσκες πρώτες ύλες. ΔΕΝ καταψύχουμε ποτέ μαγειρεμένο φαγητό.

Το κρέας και τα πουλερικά είναι φρέσκα όπως και τα περισσότερα ψάρια.

Σαλάτες, φρούτα και λαχανικά τα επιλέγουμε οι ίδιοι και είναι φρέσκα εποχής από Έλληνες παραγωγούς.

Τα όσπρια είναι όλα ελληνικά.

Μαγειρεύουμε με ελληνικό Έξτρα Παρθένο Ελαιόλαδο.

**Notre entreprise propose des repas de haute qualité principalement grecs et méditerranéens, préparés avec amour et dévouement.**

**Tous les repas sont cuisinés le jour même où ils sont servis à la cantine scolaire, avec des ingrédients frais. Nous ne congelons pas nos plats cuisinés.**

**La viande, la volaille et la plupart des poissons sont frais.**

**Les salades, les fruits et les légumes sont de saison sélectionnés par nos soins et proviennent de producteurs grecs.**

**Les légumes secs sont d'origine grecque.**

**Nous cuisinons avec de l'huile d'olive extra vierge grecque.**



## MENU

## MENOY

|                                                                                              |                                                                                                                                          |                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| LUNDI                                                                                        | 29 - 09 - 2025                                                                                                                           | ΔΕΥΤΕΡΑ                                 |
| ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ<br>SALADE DU CHEF À LA DINDE                                         | ΠΕΝΝΕΣ BIO ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΡΟΖΕ,<br>ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ<br>PÂTES BIO EN SAUCE ROSÉE AUX LÉGUMES,<br>FROMAGE RÂPÉ                           | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON        |
| MARDI                                                                                        | 30 - 09 - 2025                                                                                                                           | ΤΡΙΤΗ                                   |
| ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ<br>SALADE GRECQUE                                                           | ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ<br>TYROPITADE ZAGORI,<br>FEUILLETÉ PAYSANAU FROMAGE, FÈTA                                                             | ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ<br>CAKE MARBRÉ            |
| MERCREDI                                                                                     | 01 - 10 - 2025                                                                                                                           | ΤΕΤΑΡΤΗ                                 |
| ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ<br>ΦΕΤΑ&ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ<br>SALADE CRÉTOISE, FÈTA,<br>CROUTONS CRÉTOIS | ΑΡΑΚΑΣ BIO ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ<br>PETITS POIS BIO SAUCE AU CITRON                                                                                  | ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ<br>YAOURT AUX FRUITS |
| JEUDI                                                                                        | 02 - 10 - 2025                                                                                                                           | ΠΕΜΠΤΗ                                  |
| ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ<br>SALADE VERTE DE SAISON                                              | ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ,<br>ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ<br>STEAK HACHÉ DE BŒUF À LA GRECQUE<br>POMMES DE TERRE AU FOUR                                        | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON        |
| VENDREDI                                                                                     | 03 - 10 - 2025                                                                                                                           | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                               |
| ΤΑΜΠΟΥΛΕ<br>TABOULÉ                                                                          | ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ<br>ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,<br>ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRAIS FILET DE SOLE AU BEURRE ET CITRON<br>LÉGUMES DE SAISON | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON        |

|                         | 29 - 09 - 2025 | 30 - 09 - 2025 | 01 - 10 - 2025 | 02 - 10 - 2025 | 03 - 10 - 2025 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | 340            | 510            | 540            | 653            | 450            |
| Protéines (g)           | 18,5           | 14             | 14,3           | 23             | 25             |
| Glucides (g)            | 6,8            | 60             | 54,4           | 54             | 32             |
| Lipides (g)             | 17,3           | 31,3           | 53,8           | 38,3           | 29             |
| Lipides saturés (g)     | 6,1            | 8,2            | 13,8           | 10,5           | 6,5            |
| Fibres Alimentaires (g) | 1,3            | 6,6            | 3,9            | 7,2            | 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                                                       | 06 - 10 - 2025                                                   | ΔΕΥΤΕΡΑ                |
| ΣΑΛΑΤΑ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ<br>ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ           | ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ<br>ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,<br>ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ          |
| <b>LAITUE FRANÇAISE<br/>ET POIVRONS COLORÉS</b>             | <b>STRIFTARIA, PÂTES,<br/>SAUCE CARBONARA, FROMAGE RÂPÉ</b>      | <b>FRUIT DE SAISON</b> |
| MARDI                                                       | 07 - 10 - 2025                                                   | ΤΡΙΤΗ                  |
| ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ                                      | ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ<br>ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ                          | ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ       |
| <b>SALADE TOMATE-CONCOMBRE</b>                              | <b>BŒUF BRAISÉ AU FOURAUX LÉGUMES</b>                            | <b>YAOURT AU MIEL</b>  |
| MERCREDI                                                    | 08 - 10 - 2025                                                   | ΤΕΤΑΡΤΗ                |
| ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ<br>ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ                | ΡΕΒΥΘΑΔΑ                                                         | ΓΛΥΚΟ                  |
| <b>BÂTONNETS DE CAROTTES<br/>OLIVES DÉNOYAUTÉES</b>         | <b>SOUPE DE POIS CHICHES</b>                                     | <b>GÂTEAU</b>          |
| ΦΕΤΑΦÈΤΑ                                                    |                                                                  |                        |
| JEUDI                                                       | 09 - 10 - 2025                                                   | ΠΕΜΠΤΗ                 |
| ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,<br>ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ                        | ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ                                 | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ          |
| <b>SALADE DE POUSSÉS<br/>D'ÉPINARDS,<br/>TOMATES CERISE</b> | <b>ESCALOPE DE PORC PANÉE,<br/>PURÉE DE POMMES DE TERRE</b>      | <b>FRUIT DE SAISON</b> |
| VENDREDI                                                    | 10 - 10 - 2025                                                   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ              |
| ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ                                               | ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,<br>ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ                      | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ          |
| <b>SALADE DE BETTERAVE</b>                                  | <b>CROQUETTES DE MORUE<br/>ET LÉGUMES DE SAISON</b>              | <b>FRUIT DE SAISON</b> |

|                         | 06 - 10 - 2025 | 07 - 10 - 2025 | 08 - 10 - 2025 | 09 - 10 - 2025 | 10 - 10 - 2025 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | 420            | 388            | 290            | 410            | 629            |
| Protéines (g)           | 14,3           | 18,7           | 8,25           | 33             | 51,3           |
| Glucides (g)            | 30             | 15,4           | 30,1           | 18             | 46,1           |
| Lipides (g)             | 23,7           | 17,8           | 13,2           | 25             | 20             |
| Lipides saturés (g)     | 8,2            | 6,2            | 2,1            | 7              | 6,2            |
| Fibres Alimentaires (g) | 3,8            | 2,0            | 5              | 3              | 15,9           |

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Salades, légumes et fruits de saison. Utilisation de produits frais, viandes et volailles et la plupart de poissons.



## MENU

## MENOY

|                                                                                                     |                                                                                                                      |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| LUNDI                                                                                               | 13 - 10 - 2025                                                                                                       | ΔΕΥΤΕΡΑ                            |
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ<br>SALADE DE LAITUE - ANETH                                                  | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ<br>ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ<br>POULET SAUCE TOMATE<br>AUX PÂTES COURTES, FROMAGE RÂPÉ | ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ<br>YAOURT AU MIEL |
| MARDI                                                                                               | 14 - 10 - 2025                                                                                                       | ΤΡΙΤΗ                              |
| ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ<br>SALADE DE SAISON                                                             | ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟΜΕ ΠΟΥΡΕΠΑΤΑΤΑΣ<br>BŒUF SAUCE AU CITRON<br>PURÉE DE POMMES DE TERRE                                | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON   |
| MERCREDI                                                                                            |  15 - 10 - 2025                     | ΤΕΤΑΡΤΗ                            |
| ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,<br>ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ<br>SALADE CAROTTES<br>OLIVES DÉNOYAUTÉES<br><br>ΦΕΤΑ - FÈTA | ΦΑΚΕΣ ΒΙΟΣΟΥΠΑ<br>SOUPE DE LENTILLESBIO                                                                              | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON   |
| JEUDI                                                                                               | 16 - 10 - 2025                                                                                                       | ΠΕΜΠΤΗ                             |
| ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ<br>SALADE<br>TOMATE-CONCOMBRE                                                | ΠΕΪΝΙΡΛΙ Aposto (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)<br>PEYNIRLI Aposto, SANS PORC<br>(PAIN PITA AU FROMAGE)                              | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON   |
| VENDREDI                                                                                            | 17 - 10 - 2025                                                                                                       | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                          |
| ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ<br>SALADE AU RIZ                                                                         | ΓΛΩΣΣΑ,<br>ΠΑΝΕ, ΜΕ ΡΥΖΙ<br>FILET DE SOLE FRAIS, ET RIZ                                                              | ΓΛΥΚΟ<br>GÂTEAU                    |

|                         | 13 - 10 - 2025 | 14 - 10 - 2025 | 15 - 10 - 2025 | 16 - 10 - 2025 | 17 - 10 - 2025 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | 430            | 400            | 410            | 420            | 550            |
| Protéines (g)           | 25             | 19             | 16             | 17             | 15,9           |
| Glucides (g)            | 7,2            | 17             | 35             | 45,8           | 59,8           |
| Lipides (g)             | 20,2           | 17,8           | 20             | 24,1           | 20             |
| Lipides saturés (g)     | 10,5           | 6,2            | 3              | 11,9           | 3              |
| Fibres Alimentaires (g) | 4,3            | 2,5            | 8,9            | 3,7            | 8              |

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Salades, légumes et fruits de saison. Utilisation de produits frais, viandes et volailles et la plupart de poissons.