





## MENU

## MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 09- 2017		05 - 09- 2017		06 - 09- 2017		07 - 09- 2017		08 - 09- 2017	

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

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE DE SAISON**

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**BÂTONNETS DE LÉGUMES**

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
**SALADE GRECQUE**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ  
**SALADE VERTE DE SAISON**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

ΡΙΓΓΑΤΟΝΙ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑΚΙΑ,  
ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ  
ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**PENNE RIGATE TOMATE CERISE  
SAUCE BASILIC  
FROMAGE RAPÉ**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΑΓΟΥ  
ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ  
ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**RAGOÛT DE BŒUF  
AUX COURGETTES ET LÉGUMES**

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ  
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ  
**POULET AU CITRON AU FOUR  
ET POMMES DE TERRE**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ  
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ  
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**FILET DE SAUMON GRILLÉ  
AU RIZ ET AUX LÉGUMES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ  
**YAOURT AUX FRUITS**

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ  
**CAKE MARBRÉ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	520	Ενέργεια (kcal)	357	Ενέργεια (kcal)	485
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	16,2	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	24,3
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	34,5	Υδατάνθρακες (gr)	28,0	Υδατάνθρακες (gr)	30,5
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	23,2	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	30,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,9
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	11,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	Φυτικές ίνες (gr)	4,3

**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
11 - 09- 2017		12 - 09- 2017		13 - 09- 2017		14 - 09- 2017		15 - 09- 2017	

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

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ  
**SALADE CÉSAR**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ  
**SALADE DE LAITUE**

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

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**BÂTONNETS DE LÉGUMES**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ  
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**FUSSILLI BOLOGNAISE,  
(BŒUF HACHÉ FRAIS)  
FROMAGE RAPÉ**

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ  
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)  
**QUICHE LORRAINE  
(SANS PORC)**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ  
ΓΕΜΙΣΤΕΣ  
**TOMATES ET POIVRONS FARCIS**

ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
PORC EN COCOTTE,  
POMMES DE TERRE AU FOUR  
**PORC EN COCOTTE POMMES DE  
TERRE AU FOUR**

ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ  
ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥ  
ΜΕ ΦΑΒΑ  
**FILET DE SOLE PANÉ,  
FAVA  
(DIP GREC  
DE POIS JAUNES CASSES)**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΛΥΚΟ ΣΟΥ  
**CHOU À LA CRÈME**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ  
**YAOURT AUX FRUITS**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	561	Ενέργεια (kcal)	480
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	15	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	24,7	Πρωτεΐνες (gr)	47
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	58	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	21	Υδατάνθρακες (gr)	22
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	43	Λίπος (gr)	21
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	12

**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
18 - 09- 2017		19 - 09- 2017		20 - 09- 2017		21 - 09- 2017		22 - 09- 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ  
**SALADE CÉSAR**

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE DE SAISON**

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ  
**FEUILLETÉ AU FROMAGE**

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE SAISON**

ΣΑΛΑΤΑ  
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
**SALADE MIXTE AUX CROÛTONS**

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ  
**SOUFFLÉ AUX PÂTES**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ  
ΜΕ ΡΥΖΙ  
**BŒUF SAUCE AU CITRON,  
RIZ**



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

ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**ESCALOPE DE DINDE PANÉE,  
PUREE DE POMME DE  
TERRE**

ΨΑΡΙ ΠΕΡΚΑ,  
ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**FILET DE PERCHE,  
AUX COURGETTES ET LÉGUMES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ  
**YAOURT AU MIEL**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ  
**TARTELETTE AUX FRUITS**

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	500	Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	16,2	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	29
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	28,7	Υδατάνθρακες (gr)	30,4
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	32,3	Λίπος (gr)	26,1	Λίπος (gr)	37,1	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,9
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	5,2	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**



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
25 - 09- 2017		26 - 09- 2017		27 - 09- 2017		28 - 09- 2017		29 - 09- 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ  
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
SALADE CAROTTES  
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ  
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE AU RIZ

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ  
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ  
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
PÂTES COURTES  
AU BŒUF FRAIS BRAISÉ  
FROMAGE RÂPÉ

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ  
CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE

ΦΕΤΑ  
FÈTA  
ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ  
SOUPE DE LENTILLES

ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ,  
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ)  
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)  
BROCHETTE DE ROULET, FRITES,  
PITA (FARINE COMPLÈTE)  
SAUCE ORIENTALE (YAOURT)

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
YAOURT

ΚΕΙΚ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ  
CAKE À L'ORANGE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	339
Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	8,5
Υδατάνθρακες (gr)	37	Υδατάνθρακες (gr)	44
Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,6
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	5,0

Ενέργεια (kcal)	509	Ενέργεια (kcal)	380
Πρωτεΐνες (gr)	10,8	Πρωτεΐνες (gr)	32
Υδατάνθρακες (gr)	17,8	Υδατάνθρακες (gr)	10,3
Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	27
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7
Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	2,3

Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	8

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