



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	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



MENU

MENΟΥ

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
SPANAKOTYROPITA,
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



MENU

MENΟΥ

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



MENU

MENΟΥ

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