



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
30 - 09 - 2019		01 - 10 - 2019		02 - 10 - 2019		03 - 10 - 2019		04 - 10 - 2019	



ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
HORIATIKI,
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ & ΑΝΘΟΤΥΡΟ
**SALADE DE POUSSÉS
D'ÉPINARDS,
TOMATES CERISE
ET FROMAGE (ANTHOTIRO)**

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΦΑΡΦΑΛΕΣ **BIO** ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PÂTES BIO FARFALLE
SAUCE NAPOLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΟΤΟΠΙΤΑ
ΚΟΤΟΡΙΤΑ
**TRADITIONNEL DE YIANNINA
(FEUILLETÉ AU POULET)**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ
TOMATES ET ROIVRONS FARCIS

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

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,
ΚΙΝΟΑ **BIO** ΚΑΙ ΠΛΗΓΟΥΡΙ
**FILET DE SOLE
AU BEURRE ET CITRON
KINOA BIO ET BOULGOUR**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΡΑΒΑΝΙ
RAVANI,
(GÂTEAU DE CAKE GREC)

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ
YAOURT AUX FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	447
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,2
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	41,7
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	24,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,2

Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	653
Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	23
Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	54
Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	38,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5
Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	7,2

Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
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**



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07 - 10 - 2019		08 - 10 - 2019		09 - 10 - 2019		10 - 10 - 2019		11 - 10 - 2019	

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 DÉNOΥΑΥΤÉES**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΩΤΕ
ÉPINARD SAUTÉ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**STRIFΤΑΡΙΑ, 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 ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ
**ESCALOPE DE PORC PANÉE,
PURÉE DE POTIRON**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ,
ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,
RIZ BASMATI**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

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



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
14 - 10- 2019		15 - 10- 2019		16 - 10- 2019		17 - 10- 2019		18 - 10- 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
ROULET SAUCE TOMATE
AUX RÂTES 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,
ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
CROQUETTES DE MORUE,
RIZ LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ
HALVA,
(GÂTEAU DE SEMOULE GREC)

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

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