



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
02 - 11 - 2020		03 - 11 - 2020		04 - 11 - 2020		05 - 11 - 2020		06 - 11 - 2020	



ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

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

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ
ΑΣΠΡΟ ΚΟΚΚΙΝΟ
**SALADE
CHOU BLANC - ROUGE**

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

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΛΑΜΑΡΑΤΑ
(ΔΑΧΤΥΛΙΔΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ)
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ
**RÂTES CALAMARATA
À LA SAUCE NAPOLITAIN**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**BŒUF FRAIS STROGONOF,
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΦΑΚΟΡΥΖΟ,
ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΥΔΙΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ
**RIZ BASMATI AUX LENTILLES
AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS**

ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΞΕΚΟΚΚΑΛΙΣΜΕΝΟ
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,
ΜΕ ΑΡΑΚΑ **BIO**
**CUISSES DE POULET FRAIS
DÉSOSSEÉS,
À LA SAUCE MIEL MOUTARDE
ET PETIT POIS BIO**

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
QUICHE LORRAINE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	448
Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	62,3
Λίπος (gr)	15,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,2
Φυτικές ίνες (gr)	5,9

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	448
Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	62,3
Λίπος (gr)	15,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,2
Φυτικές ίνες (gr)	5,9

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ
GÂTEAU À L'ORANGE

Ενέργεια (kcal)	271
Πρωτεΐνες (gr)	7,8
Υδατάνθρακες (gr)	42,6
Λίπος (gr)	8,7
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,6
Φυτικές ίνες (gr)	5,1

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	638
Πρωτεΐνες (gr)	18,5
Υδατάνθρακες (gr)	91,1
Λίπος (gr)	22,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,1
Φυτικές ίνες (gr)	10,9

ΕΚΛΑΙΡ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
ÉCLAIR AU CHOCOLAT

Ενέργεια (kcal)	531
Πρωτεΐνες (gr)	24,9
Υδατάνθρακες (gr)	37,6
Λίπος (gr)	24,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,1
Φυτικές ίνες (gr)	8,4

**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
09 - 11 - 2020			10 - 11 - 2020		11 - 11 - 2020		12 - 11 - 2020		13 - 11 - 2020

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ
ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
SALADE VERTE
AVEC LÉGUMES GRILLÉS

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ,
ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ
SALADE TOMATE, CONCOMBRE,
OLIVES ,CÂPRES

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ
SALADE
CHOU FLEUR - BROCOLIS

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ
PASTICCIO GREC
(GRATIN DE PÂTES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ FRAIS,
BÉCHAMEL)

ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ, ΡΥΖΙ
ROULET FRAIS
SAUCE CRÉMEUSE
CHAMPIGNONS, RIZ

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
SPRANAΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ,
FEUILLETÉ PAYSAN
AUX ÉPINARDS
ET À LA FÈTA

ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ
PIZZA MARGHERITA

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
& ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
CROQUETTES DE MORUE,
POMMES DE TERRE
ET LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΗΛΟΠΙΤΑ
TARTE AUX POMMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ
CRÈME À LA VANILLE

Ενέργεια (kcal)	282	Ενέργεια (kcal)	498	Ενέργεια (kcal)	460	Ενέργεια (kcal)	487	Ενέργεια (kcal)	452
Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	21,3	Πρωτεΐνες (gr)	12,7	Πρωτεΐνες (gr)	22,3	Πρωτεΐνες (gr)	22,5
Υδατάνθρακες (gr)	36,2	Υδατάνθρακες (gr)	58,8	Υδατάνθρακες (gr)	43,1	Υδατάνθρακες (gr)	50,7	Υδατάνθρακες (gr)	47,2
Λίπος (gr)	26	Λίπος (gr)	20,6	Λίπος (gr)	27,4	Λίπος (gr)	23,3	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,9
Φυτικές ίνες (gr)	5,3	Φυτικές ίνες (gr)	7,1	Φυτικές ίνες (gr)	4,8	Φυτικές ίνες (gr)	5,1	Φυτικές ίνες (gr)	7,0

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
16 - 11- 2020		17 - 11- 2020		18 - 11- 2020		19 - 11- 2020		20 - 11- 2020	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
HORIATIKI,
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
SALADE
DE POUSSÉS D'ÉPINARDS,
TOMATES CERISE

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE CHOU BLANC –
CAROTTE

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
YUVETSI
(RAGOUT GREC DE BŒUF FRAIS
AUX PÂTES RISONI)
FROMAGE RÂPÉ

ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ
COMMEMORATION
ECOLE POLYTECHNIQUE

ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ
KASSÉROPITA DE ZAGORI
(FEUILLETÉ AU FROMAGE
KASSÉRI)

ΧΟΙΡΙΝΟ
ΨΗΜΜΕΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC FRAIS AU FOUR
SAUCE AU MIEL - MOUTARDE,
LÉGUMES & POMMES DE TERRE

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
NOUILLES CHINOISES
SAUTÉES AUX POULET FRAIS
ET LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIES AU CHOCOLAT

Ενέργεια (kcal)	307
Πρωτεΐνες (gr)	17,2
Υδατάνθρακες (gr)	22,7
Λίπος (gr)	17,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1
Φυτικές ίνες (gr)	4,1

Ενέργεια (kcal)	435
Πρωτεΐνες (gr)	11,6
Υδατάνθρακες (gr)	30,7
Λίπος (gr)	31,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,7
Φυτικές ίνες (gr)	4,0

Ενέργεια (kcal)	501
Πρωτεΐνες (gr)	25,3
Υδατάνθρακες (gr)	37,6
Λίπος (gr)	17,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	11,2
Φυτικές ίνες (gr)	6,8

Ενέργεια (kcal)	640
Πρωτεΐνες (gr)	20,3
Υδατάνθρακες (gr)	55,2
Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6
Φυτικές ίνες (gr)	7,8

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
23 - 11- 2020		24 - 11- 2020		25 - 11- 2020		26 - 11- 2020		27 - 11- 2020	



THANKSGIVING
(ETATS-UNIS)

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ
SALADE CRÉTOISE,
(ΤΟΜΑΤΕ, CONCOMBRE, FÈΤΑ,
OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS)

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΤΑΡΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ
TARTE AU POTIRON

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE POMME DE TERRE

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES BOLOGNAISE
(BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RÂPÉ

ΦΕΓΓΑΡΟΠΙΤΑ
(ΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ,
ΦΙΠΕΡΙΕΣ, ΡΟΖΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ)
FEUILLETÉ AU ROULET FRAIS,
POIVRON, SAUCE ROSÉE,
FROMAGE

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

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ,
ΡΥΖΙ
DINDE FARCIE,
RIZ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ
ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
BURGER LÉGUMES
AVEC PURÉE DE CAROTTES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ
FEUILLETÉ SUCRÉ AU LAIT

ΚΟΡΜΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
BÛCHE AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	444	Ενέργεια (kcal)	570	Ενέργεια (kcal)	303	Ενέργεια (kcal)	646	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	24,5	Πρωτεΐνες (gr)	7,5	Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	19,6
Υδατάνθρακες (gr)	49,4	Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	29,7	Υδατάνθρακες (gr)	66,9	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	18	Λίπος (gr)	46,8	Λίπος (gr)	19,3	Λίπος (gr)	36,1	Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	15,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,0
Φυτικές ίνες (gr)	8,3	Φυτικές ίνες (gr)	3,6	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	11,0

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
30 - 11 - 2020		01 - 12 - 2020		02 - 12 - 2020		03 - 12 - 2020		04 - 12 - 2020	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ
SALADE LYONNAISE

ΣΑΛΑΤΑ
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ
SALADE CHOU BLANC - ROUGE

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE RIZ

ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ
PENNE AUX QUATRE FROMAGES

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΜΕ ΡΥΖΙ
SOUTZOUKAKIA
(BOULETTES
DE BŒUF HACHÉ FRAIS,
À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ

ΦΕΤΑ
FÈTA
ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ
YIGANTES DE PRESSES,
(HARICOTS BLANC GÉANTS
SAUCE TOMATE, AU FOUR)

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

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
CRÈME AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΟΚΑΚΙ
PETIT GÂTEAU KOK

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	531	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	411	Ενέργεια (kcal)	582
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	17,3	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	16,4
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	62,1	Υδατάνθρακες (gr)	32,4	Υδατάνθρακες (gr)	42,5	Υδατάνθρακες (gr)	60,3
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	25,4	Λίπος (gr)	18,1	Λίπος (gr)	33,9	Λίπος (gr)	22,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	10,8	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,1

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