



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10 - 05 - 2021		11 - 05 - 2021		12 - 05 - 2021		13 - 05 - 2021		14 - 05 - 2021	



ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE VERTE DE SAISON**

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

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

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

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ, ΝΤΟΜΑΤΑ,  
ΑΓΓΟΥΡΙ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ,  
ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ  
**SALADE CRÉTOISE,**  
**TOMATE, CONCOMBRE, OLIVES**  
**CÂPRES,**  
**CROUTONS CRÉTOIS**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

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

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ  
**QUICHE LORRAINE**

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

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΚΑΛΑΜΑΚΙΑ  
ΜΕ ΠΙΤΑ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ  
ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
**BROCHETTES DE PORC**  
**PIITA (FARINE DE MAÏS),**  
**SAUCE YAOURT**  
**POMMES DE TERRE AU FOUR**

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ  
**PETIT GÂTEAU**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	352	Ενέργεια (kcal)	638	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	11,8	Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	32	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	30,5	Υδατάνθρακες (gr)	91,1	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	34,8	Λίπος (gr)	22,9	Λίπος (gr)	27	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	10,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	8

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



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17 - 05 - 2021		18 - 05 - 2021		19 - 05 - 2021		20 - 05 - 2021		21 - 05 - 2021	

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

ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΟΥΝΤΛΣ  
**SALADE DE NOUDLES ASIATIQUE**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ  
**SALADE DE LAITUE**

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
**SALADE GRECQUE**

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ, ΝΤΟΜΑΤΑ,  
ΑΓΓΟΥΡΙ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ,  
ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ  
**SALADE CRÉTOISE,  
TOMATE, CONCOMBRE, OLIVES  
CÂPRES,  
CROUTONS CRÉTOIS**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ  
**PENNE AUX QUATRE FROMAGES**

SPRING ROLLS  
ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΡΟΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,  
ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ  
**ROULEAUX DE PRINTEMPS,  
SAUCE AIGRE-DOUCE**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ  
ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ  
**TOMATES ET POIVRONS  
FARCIS AU RIZ**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ  
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ  
**ROULET AU CITRON AU FOUR,  
LÉGUMES ET POMMES DE TERRE**

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
**SPANAKOTYROPITA,  
FEUILLETÉ PAYSAN  
AUX ÉPINARDS  
ET À LA FÈTA**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ  
**PETIT GÂTEAU**

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	649	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	411	Ενέργεια (kcal)	510
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	38,9	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	14
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	34,4	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	42,5	Υδατάνθρακες (gr)	60
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	44,2	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	33,9	Λίπος (gr)	31,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,6

**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
24 - 05 - 2021		25 - 05 - 2021		26 - 05 - 2021		27 - 05 - 2021		28 - 05 - 2021	



ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ  
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
SALADE  
CHOU BLANC - CAROTTE

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ  
CHAUSSONS AU FROMAGE

ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ  
SALADE POLITIKI

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
SALADE GRECQUE

ΦΕΤΑ  
FÈTA

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
PÂTES INTEGRALE  
À LA SAUCE NAPOLITAINE,  
FROMAGE RÂPÉ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ  
ΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ  
ΜΕ ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ  
ROULET FRAIS  
À LA SAUCE AIGRE - DOUCE  
AU RIZ FRIT

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

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΧΑΡΑΣ  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ  
STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS  
À LA GRECQUE, GRILLÉ  
LÉGUMES ET POMMES DE TERRE

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ  
ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ  
KASSÉROPITA  
TRADITIONNEL DE YIANNINA  
(FEUILLETÉ PAYSAN  
AU FROMAGE GREC, KASSÉRI)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

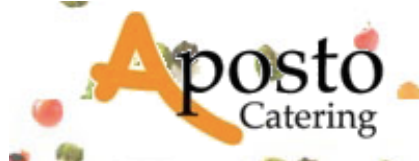
ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ  
PETIT GÂTEAU

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	667,6	Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	305
Πρωτεΐνες (gr)	21	Πρωτεΐνες (gr)	22,3	Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	19,1	Πρωτεΐνες (gr)	33,9
Υδατάνθρακες (gr)	6,5	Υδατάνθρακες (gr)	33,0	Υδατάνθρακες (gr)	54,4	Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	26,8
Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	53,8	Λίπος (gr)	26,4	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,86

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
31 - 05 - 2021		01 - 06 - 2021		02 - 06 - 2021		03 - 06 - 2021		04 - 06 - 2021	



ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ  
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ  
SALADE À L'ITALIENNE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΩΝ  
ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE DE SAISON

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE BETTERAVE

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ  
ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
YΟΥΒΕΤΣΙ,  
(RAGOUT DE BŒUF GREC AUX  
PÂTES RISONI),  
FROMAGE RÂPÉ

ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑΛ ΑΠΟΣΤΟ  
PIZZA SPÉCIALE APOSTO

ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ  
SAUCE YAOURT  
  
ΡΕΒΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ  
REVITHOKEFTEDES,  
(FALAFELS)),  
(BOULETTES DE POIS CHICHES  
RIZ)

ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
ESCALOPE DE PORC PANÉE,  
PURÉE DE POMMES DE TERRE

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ  
GÂTEAU

Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	413	Ενέργεια (kcal)	499	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	14,9	Πρωτεΐνες (gr)	12,0	Πρωτεΐνες (gr)	33	Πρωτεΐνες (gr)	19,6
Υδατάνθρακες (gr)	37	Υδατάνθρακες (gr)	12	Υδατάνθρακες (gr)	45,2	Υδατάνθρακες (gr)	18	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	14	Λίπος (gr)	31,6	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,0
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	3	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