



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
27 - 09 - 2021		28 - 10 - 2021		29 - 10 - 2021		30 - 10 - 2021		01 - 10 - 2021	



ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
HORIATIKI,
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΦΕΤΑ
FÈTA

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

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS

ΦΑΡΦΑΛΕΣ **BIO** ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**RÂTES BIO FARFALLE
SAUCE NAROLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ**

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

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ
TOMATES ET POIVRONS 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	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	653	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,2	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	23	Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	41,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	54	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	24,9	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	38,3	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	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
04 - 10 - 2021			05 - 10 - 2021		06 - 10 - 2021		07 - 10 - 2021		08 - 10 - 2021

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 DÉNOUAUTÉES**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**STRIFTARIA, RÂTES CRÉTOISE,
SAUCE CARBONARA,
FROMAGE RÂPÉ**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**BŒUF BRAISÉ AU FOUR
AUX LÉGUMES**

ΡΕΒΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ
**REVITHOKEFTEDES
(BOULETTES DE POIS CHICHES
(FALAFELS)),
ET RIZ**

ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ
**ESCALOPE DE PORC PANÉE,
PURÉE DE POTIRON**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΛΕΜΟΝΙ - ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΑ
**CUISSE DE POULET FRAIS
SAUCE À L'ORANGE ET CITRON
POMMES DE TERRE AU FOUR**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIES AU CHOCOLAT

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	388
Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,7
Υδατάνθρακες (gr)	30	Υδατάνθρακες (gr)	15,4
Λίπος (gr)	23,7	Λίπος (gr)	17,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,0

Ενέργεια (kcal)	499	Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	12,0	Πρωτεΐνες (gr)	33
Υδατάνθρακες (gr)	45,2	Υδατάνθρακες (gr)	18
Λίπος (gr)	31,6	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7
Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	3

Ενέργεια (kcal)	357
Πρωτεΐνες (gr)	9,8
Υδατάνθρακες (gr)	28,0
Λίπος (gr)	24
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1
Φυτικές ίνες (gr)	6,3

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 - 10 - 2021		12 - 10 - 2021		13 - 10 - 2021		14 - 10 - 2021		15 - 10 - 2021	

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

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΡΟΥΤΟΝ,
ΣΩΣ ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ
**TOMATES CERISE, CROUTONS,
SAUCE POIVRON ROUGE**

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

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

ΠΕΪΝΙΡΛΙ Aposto
ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ
**PEYNIRLI Aposto,
SANS PORC
(PAIN PITA AU FROMAGE)**

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**STEAK HACHÉ DE ROULET
ET PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
**CROQUETTES DE MORUE,
RIZ LÉGUMES DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΩΣΑΪΚΟ
**GÂTEAU MOSAÏQUE
(AU CACAO ET BISCUITS
PETITS-BEURRE)**

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	510	Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	406
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	14	Πρωτεΐνες (gr)	18	Πρωτεΐνες (gr)	15,4
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	45,8	Υδατάνθρακες (gr)	60	Υδατάνθρακες (gr)	15	Υδατάνθρακες (gr)	23,7
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	31,3	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	32,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	6,6	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	5,2

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