



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI

04 - 09 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ  
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ  
**LA PRÉ-RENTRÉE DES ENSEIGNANTS**

MARDI

05 - 09 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ


ΡΙΓΓΑΤΟΝΙ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑΚΙΑ,  
ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ  
**PÂTES PENNE RIGATE, MOZZARELLA MINI,  
TOMATE CERISE SAUCE BASILIC**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

**SALADE DU POULET**

**FRUIT DE SAISON**

MERCREDI

 06 - 09 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΦΕΤΑ &  
ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ  
**SALADE CRÉTOISE, FÊTA,  
CROUTONS CRÉTOIS**

ΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ

**PETITS POIS BIO SAUCE AU CITRON**

**CAKE MARBRÉ**

JEUDI

07 - 09 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY  
**POULET FRAIS AU FOUR  
AVEC POMMES DE TERRE GRENAILLE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

**SALADE GRECQUE**

**FRUIT DE SAISON**

VENDREDI

08 - 09 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ  
ΜΕ ΡΥΖΙ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ  
**CROQUETTES DE MORUE  
RIZ ET LÉGUMES DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

**SALADE DE BETTERAVE**

**FRUIT DE SAISON**

	04 - 09 - 2023	05 - 09 - 2023	06 - 09 - 2023	07 - 09 - 2023	08 - 09 - 2023
Calories	---	340	540	370	550
Protéines (g)	---	18,5	14,3	9,8	15,9
Glucides (g)	---	6,8	54,4	28,0	59,8
Lipides (g)	---	17,3	53,8	24	20
Lipides saturés (g)	---	6,1	13,8	4,1	3
Fibres Alimentaires (g)	---	1,3	3,9	6,3	8

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI	11 - 09 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ <b>SALADE TOMATE-CONCOMBRE</b>	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ <b>PÂTES FUSSILLI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ), FROMAGE RAPÉ</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>
MARDI	12 - 09 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ <b>LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS</b>	ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ <b>QUICHE LORRAINE</b>	ΓΛΥΚΟ <b>GÂTEAU</b>
MERCREDI	13 - 09 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ <b>SALADE DE LAITUE</b>	ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ <b>TOMATES ET POIVRONS FARCIS</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>
ΦΕΤΑ <b>FÈTA</b>		
JEUDI	14 - 09 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ <b>SALADE DE POUSSSES D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE</b>	ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ <b>PORC EN COCOTTE POMMES DE TERRE AU FOUR</b>	ΓΙΑΟΥΡΤΙ <b>YAOURT</b>
VENDREDI	15 - 09 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ <b>BÂTONNETS DE LÉGUMES</b>	ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΦΑΒΑ <b>FILET DE SOLE PANÉ, FAVA GRECQUE (POIS JAUNES CASSES)</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>

	11 - 09 - 2023	12 - 09 - 2023	13 - 09 - 2023	14 - 09 - 2023	15 - 09 - 2023
Calories	360	420	550	664	480
Protéines (g)	15,2	15	2,4	29,7	47
Glucides (g)	35,7	58	14,8	37,9	22
Lipides (g)	20	30	9,1	45,9	21
Lipides saturés (g)	8,5	8,2	1,3	13,4	4
Fibres Alimentaires (g)	3,8	7,2	2,6	6,6	12

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI

18 - 09 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ  
SALADE CÉSAR

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ  
SOUFFLÉ AUX PÂTES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

MARDI

19 - 09 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ, ΜΕ ΡΥΖΙ  
BŒUF SAUCE AU CITRON, RIZ

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ

SALADE DE SAISON

YAOURT AU MIEL

MERCREDI

20 - 09 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ  
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ  
FASOLAKIA YIACHNI  
(HARICOTS VERTS & CAROTTES  
À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

JEUDI

21 - 09 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ

ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
ESCALOPE DE DINDE PANÉE,  
PURÉE DE POMME DE TERRE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE TOMATE-CONCOMBRE

FRUIT DE SAISON

VENDREDI

22 - 09 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ

SALADE DE SAISON

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ, (PÂTES RISONI)  
AUX FRUITS DE MERS

TARTELETTE AUX FRUITS

	18 - 09 - 2023	19 - 09 - 2023	20 - 09 - 2023	21 - 09 - 2023	22 - 09 - 2023
Calories	450	550	395	505	284
Protéines (g)	40,2	16,2	9,9	17,2	20,5
Glucides (g)	10,3	7,7	25,7	31,4	34,6
Lipides (g)	24,5	32,3	26	37	8,9
Lipides saturés (g)	4,5	9,8	6,3	1,9	6,3
Fibres Alimentaires (g)	1,9	6,5	7	4	1,7


Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



## MENU

## MENOY

LUNDI	25 - 09 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ SALADE DE LAITUE	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES COURTES AU BŒUF FRAIS BRAISÉ FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	26 - 09 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ SALADE TOMATE	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	 27 - 09 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOUAUTÉES	ΦΑΚΕΣ <b>BIO</b> ΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLES <b>BIO</b>	ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ COOKIES AU CHOCOLAT
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	28 - 09 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
	<b>RENTRÉE SCOLAIRE ΓΕΥΜΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ</b>	
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ) ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) BROCHETTE DE POULET FRAIS, POMME DE TERRE, ΡΙΤΑ (FARINE COMPLÈTE) SAUCE ORIENTALE (ΥΑΟΥΡΤ)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	29 - 09 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SALADE DE PÂTES	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ SPANAKOTYROPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÈTA)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	25 - 09 - 2023	26 - 09 - 2023	27 - 09 - 2023	28 - 09 - 2023	29 - 09 - 2023
Calories	427	303	509	380	473
Protéines (g)	26,4	7,5	10,8	32	0,4
Glucides (g)	37	51,8	17,8	10,3	66,8
Lipides (g)	22	8	23,8	27	13,5
Lipides saturés (g)	6	3	4,1	7	6,6
Fibres Alimentaires (g)	1,5	5,4	5	2,3	5,2

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques