



MENU

MENΟΥ

octobre 2023

---

Η εταιρεία μας προσφέρει καθημερινά γεύματα υψηλής ποιότητας κυρίως ελληνικά και μεσογειακά φρεσκομαγειρεμένα με αγάπη και μεράκι.

Όλα τα γεύματα μαγειρεύονται την ίδια μέρα που προσφέρονται για σίτιση στο σχολείο με φρέσκες πρώτες ύλες. ΔΕΝ καταψύχουμε ποτέ μαγειρεμένο φαγητό.

Το κρέας και τα πουλερικά είναι φρέσκα όπως και τα περισσότερα ψάρια.

Σαλάτες, φρούτα και λαχανικά τα επιλέγουμε οι ίδιοι και είναι φρέσκα εποχής από Έλληνες παραγωγούς.

Τα όσπρια είναι όλα ελληνικά.

Μαγειρεύουμε με ελληνικό Έξτρα Παρθένο Ελαιόλαδο.

**Notre entreprise propose des repas de haute qualité principalement grecs et méditerranéens, préparés avec amour et dévouement.**

**Tous les repas sont cuisinés le jour même où ils sont servis à la cantine scolaire, avec des ingrédients frais. Nous ne congelons pas nos plats cuisinés.**

**La viande, la volaille et la plupart des poissons sont frais.**

**Les salades, les fruits et les légumes sont de saison sélectionnés par nos soins et proviennent de producteurs grecs.**


**Les légumes secs sont d'origine grecque.**

**Nous cuisinons avec de l'huile d'olive extra vierge grecque.**



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI	 02 - 10 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE	ΠΕΝΝΕΣ <b>BIO</b> ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΡΟΖΕ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES <b>BIO</b> EN SAUCE ROSÉE AUX LÉGUMES, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	03 - 10 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ SALADE GRECQUE	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ TYROPITA DE ZAGORI, FEUILLETÉ PAYSAN AU FROMAGE, FÊTA	ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ CAKE MARBRÉ
MERCREDI	04 - 10 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ SALADE DE LAITUE	ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ TOMATES ET POIVRONS FARCIS	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ YAOURT AUX FRUITS
ΦΕΤΑ FÊTA		
JEUDI	05 - 10 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ STEAK HACHÉ DE BŒUF À LA GRECQUE POMMES DE TERRE AU FOUR	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	06 - 10 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΤΑΜΠΟΥΛΕ TABOULÉ	ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ FRAIS FILET DE SOLE AU BEURRE ET CITRON LÉGUMES DE SAISON	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	02 - 10 - 2023	03 - 10 - 2023	04 - 10 - 2023	05 - 10 - 2023	06 - 10 - 2023
Calories	340	510	550	653	450
Protéines (g)	18,5	14	2,4	23	25
Glucides (g)	6,8	60	14,8	54	32
Lipides (g)	17,3	31,3	9,1	38,3	29
Lipides saturés (g)	6,1	8,2	1,3	10,5	6,5
Fibres Alimentaires (g)	1,3	6,6	2,	7,2	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

09 - 10 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**STRIFATARIA, PÂTES CRÉTOISE,  
SAUCE CARBONARA, FROMAGE RÂPÉ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

MARDI

10 - 10 - 2023

ΤΡΙΤΗ

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

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

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ  
**YAOURT AU MIEL**

MERCREDI

11 - 10 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
**BÂTONNETS DE CAROTTES  
OLIVES DÉNOUAUTÉES**

ΡΕΒΥΘΑΔΑ  
**SOUPE DE POIS CHICHES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΕΤΑ FÈTA

JEUDI

12 - 10 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

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

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

VENDREDI

13 - 10 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ  
**SALADE DE BETTERAVE**

ΓΛΩΣΣΑ,  
ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ, ΜΕ ΡΥΖΙ  
**FILET DE SOLE FRAIS, ET RIZ**

ΓΛΥΚΟ  
**GÂTEAU**

	09 - 10 - 2023	10 - 10 - 2023	11 - 10 - 2023	12 - 10 - 2023	13 - 10 - 2023
Calories	420	388	290	410	629
Protéines (g)	14,3	18,7	8,25	33	51,3
Glucides (g)	30	15,4	30,1	18	46,1
Lipides (g)	23,7	17,8	13,2	25	20
Lipides saturés (g)	8,2	6,2	2,1	7	6,2
Fibres Alimentaires (g)	3,8	2,0	5	3	15,9

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Salades, légumes et fruits de saison. Utilisation de produits frais, viandes et volailles et la plupart de poissons.



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI

16 - 10 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ  
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ  
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
POULET SAUCE TOMATE  
AUX PÂTES COURTES, FROMAGE RÂPÉ

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ  
YAOURT AU MIEL

MARDI

17 - 10 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE DE SAISON

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
BŒUF SAUCE AU CITRON  
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

MERCREDI



18 - 10 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
SALADE CAROTTES  
OLIVES DÉNOYAUTÉES

ΦΑΚΕΣ BIO ΣΟΥΠΑ  
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ  
HALVA,  
(GÂTEAU DE SEMOULE GREC)

ΦΕΤΑ - FÊTA

JEUDI

19 - 10 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ  
SALADE  
TOMATE-CONCOMBRE

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

VENDREDI

20 - 10 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE AU RIZ

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

	16 - 10 - 2023	17 - 10 - 2023	18 - 10 - 2023	19 - 10 - 2023	20 - 10 - 2023
Calories	430	400	410	420	550
Protéines (g)	25	19	16	17	15,9
Glucides (g)	7,2	17	35	45,8	59,8
Lipides (g)	20,2	17,8	20	24,1	20
Lipides saturés (g)	10,5	6,2	3	11,9	3
Fibres Alimentaires (g)	4,3	2,5	8,9	3,7	8

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Salades, légumes et fruits de saison. Utilisation de produits frais, viandes et volailles et la plupart de poissons.