



MENU

MENΟΥ

novembre 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	06 - 11 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ <b>SALADE DU CHEF À LA DINDE</b>	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ <b>TORTELLINI PARMESAN À LA SAUCE NAPOLITAINE</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>
MARDI	07 - 11 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ <b>SALADE DE LAITUE - ANETH</b>	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ <b>BŒUF STROGONOF, LÉGUMES</b>	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ <b>YAOURT AU MIEL</b>
MERCREDI	08 - 11 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ <b>SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOUAUTÉES</b>	ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ <b>SOUPE DE LENTILLES</b>	ΓΛΥΚΟ <b>GÂTEAU</b>
ΦΕΤΑ <b>FÈTA</b>		
JEUDI	09 - 11 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ <b>SALADE CHOU BLANC - ROUGE</b>	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΡΥΖΙ <b>POITRINE DE POULET À LA SAUCE MIEL MOUTARDE ET RIZ</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>
VENDREDI	10 - 11 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ <b>SALADE DE BETTERAVE</b>	ΓΛΩΣΣΑ ΨΑΡΙ ΠΑΝΕ ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ <b>FILET DE SOLE PANÉ, SAUCE TOMATE, LÉGUMES &amp; POMMES DE TERRE</b>	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ <b>COMPOTE SALADE DE FRUITS</b>

	06 - 11 - 2023	07 - 11 - 2023	08 - 11 - 2023	09 - 11 - 2023	10 - 11 - 2023
Calories	220	450	490	476	410
Protéines (g)	4,6	19	10,7	21,3	29,2
Glucides (g)	19,4	23	16,3	16,1	32,3
Lipides (g)	2,3	16,3	23,8	24,7	18
Lipides saturés (g)	24	6,2	4,1	5,2	4,7
Fibres Alimentaires (g)	2,67	4,3	5	2,5	2,5

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI	13 - 11 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ PASTICCIO GREC (GRATIN DE PÂTES, VIANDE DE BŒUF HACHÉ, BÉCHAMEL)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	14 - 11 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΡΟΥΤΟΝ SALADE DE LAITUE, TOMATES, CROÛTONS	ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ QUICHE LORRAINE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	15 - 11 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ (ΛΑΧΑΝΟ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ) SALADE POLITIKI (CHOU, POIVRONS)	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ SPANAKOTYROPITA, FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÊTA	ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ CAKE MARBRÉ
JEUDI	16 - 11 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ SALADE À L'ITALIENNE	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ PIZZA MARGHERITA	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	17 - 11 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ SALADE CHOU FLEUR - BROCOLIS	ΠΕΡΚΑ ΦΙΛΕΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ FILET DE PERCHE FRAIS, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES DE SAISON	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	13 - 11 - 2023	14 - 11 - 2023	15 - 11 - 2023	16 - 11 - 2023	17 - 11 - 2023
Calories	377	293	590	413	478
Protéines (g)	9,6	11,4	11,3	14,9	23,5
Glucides (g)	25,8	36,4	51,5	12	45,1
Lipides (g)	13,2	26,3	38,8	14	26,9
Lipides saturés (g)	5,9	10,6	8,9	8,8	8,6
Fibres Alimentaires (g)	4,3	5,6	6,0	1,5	4,15

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI

20 - 11 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
**SALADE  
CHOU BLANC – CAROTTE**

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

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

MARDI

21 - 11 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ - ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ  
**SALADE D' ÈPINARD TOMATE**

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ  
**CRÈPE À LA DINDE ET AU FROMAGE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

MERCREDI

22 - 11 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
**FASOLADA,  
SOUPE PAYSANNE  
(HARICOTS SECS ET CAROTTE)**

ΜΗΛΟΠΙΤΑ  
**TARTE AUX POMMES**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

JEUDI

23 - 11 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

**THANKSGIVING**

ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ  
**SOUPE DE POTIRON**

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ, ΡΥΖΙ  
**DINDE FARCIE, RIZ**

ΓΛΥΚΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑ  
**GÂTEAU AU CHOCOLAT**

VENDREDI

24 - 11 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ  
**SALADE TOMATE-CONCOMBRE**

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ  
**ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ, (PÂTES RISONI)  
AUX FRUITS DE MERS**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

	20 - 11 - 2023	21 - 11 - 2023	22 - 11 - 2023	23 - 11 - 2023	24 - 11 - 2023
Calories	502	479	355	650	344
Protéines (g)	26,3	12,9	14,6	34,3	13,1
Glucides (g)	48,8	38,5	37,8	73,8	36,3
Lipides (g)	22,1	22,9	22	20	17,0
Lipides saturés (g)	7,1	5,2	4	7	2,4
Fibres Alimentaires (g)	1,7	6,8	8,9	2,8	4,2

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



## MENU

## MENOY

LUNDI

27 - 11 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
**SALADE  
CHOU BLANC – CAROTTE**

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ  
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**PÂTES COURTES AU BŒUF FRAIS BRAISÉ,  
FROMAGE RÂPÉ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

MARDI

28 - 11 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ  
**SALADE CRÉTOISE,  
(TOMATE, CONCOMBRE, FÊTA,  
OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS)**

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ  
**OMELETTE À LA DINDE ET AU FROMAGE**

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
**COOKIE AU CHOCOLAT**

MERCREDI



29 - 11 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ  
**CHAUSSENS AU FROMAGE**

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

JEUDI

30 - 11 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE VERTE DE SAISON**

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

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

VENDREDI

01 - 12 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ  
**SALADE CRÉTOISE, TOMATE,  
CONCOMBRE, FÊTA, OLIVES,  
CROUTONS CRÉTOIS**

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ,  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ & ΡΥΖΙ  
**BURGER DE POULET HACHÉ  
LÉGUMES DE SAISON ET RIZ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

	27 - 11 - 2023	28 - 11 - 2023	29 - 11 - 2023	30 - 11 - 2023	01 - 12 - 2023
Calories	352	305	480	650	555
Protéines (g)	26,5	33,9	11,8	34,3	25,2
Glucides (g)	25,2	26,8	45,6	73,8	80,2
Lipides (g)	21,9	20	29,8	20	14,5
Lipides saturés (g)	4,9	6,8	7,8	7	5,0
Fibres Alimentaires (g)	1,3	2,86	5,2	2,8	6,2

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques