




## MENU

## MENΟΥ

LUNDI	04 - 12- 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ SALADE LYONNAISE	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ TORTELLINI AUX QUATRE FROMAGES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	05 - 12- 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ – ΚΟΚΚΙΝΟ SALADE CHOU BLANC - ROUGE	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ, ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ ΜΕ ΡΥΖΙ SOUTZOUKAKIA, (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ, À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	 06 - 12- 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS	ΦΑΚΕΣ ΒΙΟ ΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLES BIO	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	07 - 12- 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ POULET AU CITRON AU FOUR, POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	08 - 12- 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE RIZ	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON	ΓΛΥΚΟ

	04 - 12 - 2023	05 - 12 - 2023	06 - 12 - 2023	07 - 12 - 2023	08 - 12 - 2023
Calories	450	371	490	357	550
Protéines (g)	40,2	12,7	10,7	9,8	15,9
Glucides (g)	10,3	49,8	18,5	28,1	59,8
Lipides (g)	24,5	16,7	23,8	24	20
Lipides saturés (g)	4,5	3,4	4,2	4,1	3
Fibres Alimentaires (g)	1,9	8,7	5	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 - 12 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ, <b>SALADE CÉSAR</b> (LAITUE, TOMATES CERISE, POULET, CROUTON, PARMESAN)	ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ <b>FARFALLE SAUCE NAPOLITAINE,</b> <b>FROMAGE RÂPÉ</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>
MARDI	12 - 12 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ <b>SALADE DE LAITUE - ANETH</b>	ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ <b>ΥΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ</b> (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)	ΓΙΑΟΥΡΤΙ <b>YAOURT</b>
MERCREDI	13 - 12 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ <b>SALADE CAROTTES</b> <b>OLIVES DÉNOYAUTÉES</b>	ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ <b>REVITHADA,</b> (SOUPE PAYSANNE DE POIS CHICHES)	<b>ΓΛΥΚΟ</b>
ΦΕΤΑΦÈΤΑ		
JEUDI	14 - 12 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ <b>SALADE VERTE DE SAISON</b>	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΝΙΤΣΕΛ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ <b>ESCALOPE DE DINDE PANÉE,</b> <b>PURÉE DE POMMES DE TERRE</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>
VENDREDI	15 - 12 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΤΑΜΠΟΥΛΕ <b>TABOULÉ</b>	ΓΛΩΣΣΑ ΨΑΡΙ ΠΑΝΕ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ <b>COMPOTE SALADE DE FRUITS</b>

	11 - 12 - 2023	12 - 12 - 2023	13 - 12 - 2023	14 - 12 - 2023	15 - 12 - 2023
Calories	340	375	380	396	450
Protéines (g)	18,5	18,4	8,25	17,4	25
Glucides (g)	6,8	26,4	32,6	26,7	32
Lipides (g)	17,3	16,4	16,6	33,1	29
Lipides saturés (g)	6,1	6,1	2,15	1,9	6,5
Fibres Alimentaires (g)	1,3	2,2	5	5,4	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	18 - 12 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ <b>SALADE DE SAISON</b>	ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΚΟΧΥΛΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΈΝΟ <b>PÂTES COQUILLETES À LA CRÈME, FROMAGE RÂPÉ</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>
MARDI	19 - 12 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ <b>SALADE DE SAISON</b>	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΑΓΟΥ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ <b>RAGOÛT DE BŒUF AUX COURGETTES ET LÉGUMES</b>	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ <b>YAOURT AUX FRUITS</b>
MERCREDI	20 - 12 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ <b>BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOΥΑΥΤΈES</b>	ΦΑΣΟΛΙΑ ΠΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ <b>YIGANTES DE PRESSES, (HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>
ΦΕΤΑ <b>FÈTA</b>		
JEUDI	21 - 12 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ <b>SALADE SPÉCIALE "FÊTES"</b>	ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ <b>PORC BRAISÉ AU FOUR AUX PRUNEAUX, POMMES DE TERRE</b>	ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΣ ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ <b>KOURABIES -ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΟ (GÂTEAUX DE NOËL BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)</b>



	18 - 12 - 2023	19 - 12 - 2023	20 - 12 - 2023	21 - 12 - 2023
Calories	391	388	425	617
Protéines (g)	12,5	18,7	15,9	22,3
Glucides (g)	29,9	15,4	28,4	1,2
Lipides (g)	25,6	17,8	22,4	40,5
Lipides saturés (g)	7,6	6,2	0,69	17
Fibres Alimentaires (g)	5,3	2,0	11,13	2,9

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques