



MENU

MENΟΥ

avril 2024

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

## ΜΕΝΟΥ

LUNDI	01 - 04 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
<b>LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS</b>	<b>FUSSILLI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RAPÉ</b>	<b>FRUIT DE SAISON</b>
MARDI	02 - 04 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ <b>SALADE GRECQUE TRADITIONNELLE</b>	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ <b>SPANAKOTYROPITA, FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÈTA</b>	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ <b>COMPOTE SALADE DE FRUITS</b>
MERCREDI	03 - 04 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ <b>SALADE DE SAISON</b>	ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ <b>TOMATES ET POIVRONS FARCIS</b>	ΓΙΑΟΥΡΤΙ <b>YAOURT</b>
JEUDI	04 - 04 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ, ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ) ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
<b>SALADE TOMATE-CONCOMBRE</b>	<b>BROCHETTE DE POULET, FRITES, PITA (FARINE COMPLÈTE) SAUCE ORIENTALE (YAOURT)</b>	<b>FRUIT DE SAISON</b>
VENDREDI	05 - 04 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ <b>BÂTONNETS DE LÉGUMES</b>	ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΦΑΒΑ <b>FILET DE SOLE PANÉ, FAVA (DIP GREC DE POIS JAUNES CASSES)</b>	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ <b>COMPOTE SALADE DE FRUITS</b>

	01 - 04 - 2024	02 - 04 - 2024	03 - 04 - 2024	04 - 04 - 2024	05 - 04 - 2024
Calories	340	330	310	480	380
Protéines (g)	14,2	10,2	8,8	47	32
Glucides (g)	30,2	17,2	15,3	22	10,3
Lipides (g)	20	15	20,7	21	27
Lipides saturés (g)	8,5	6,2	8,4	4	7
Fibres Alimentaires (g)	3,2	3,2	0,2	122,3	2,3


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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



## MENU

## ΜΕΝΟΥ

LUNDI	08 - 04 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ SALADE LYONNAISE	ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ PENNE AUX QUATRE FROMAGES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	09 - 04 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE	ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΥΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	10 - 04 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉÉS  ΦΕΤΑ - FÈTA	 ΦΑΚΕΣ <b>BIO</b> ΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLES <b>BIO</b>	ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ CAKE MARBRÉ
JEUDI	11 - 04 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ SALADE DE LAITUE - ANETH	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ STEAK HACHÉ DE DINDE POMME DE TERRE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	12 - 04 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE	ΠΙΤΣΑ PIZZA	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	08 - 04 - 2024	09 - 04 - 2024	10 - 04 - 2024	11 - 04 - 2024	12 - 04 - 2024
Calories	450	310	490	400	487
Protéines (g)	40,2	27,4	10,7	10,6	22,3
Glucides (g)	10,3	18,3	16,5	36,2	50,7
Lipides (g)	24,5	13,8	24,8	25,5	23,3
Lipides saturés (g)	4,5	3,2	4,1	5,4	11,5
Fibres Alimentaires (g)	1,9	1,3	6	4,3	5,1

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



## MENU

## ΜΕΝΟΥ

LUNDI	15 - 04 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ SALADE À L'ITALIENNE	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES PENNE À LA SAUCE NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	16 - 04 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ CRÊPE À LA DINDE ET AU FROMAGE	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE SALADE DE FRUITS
MERCREDI	17 - 04 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS	ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ YIGANTES DE PRESPEP, (HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
JEUDI	18 - 04 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR, AVEC POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	19 - 04 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE AU RIZ	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	15 - 04 - 2024	16 - 04 - 2024	17 - 04 - 2024	18 - 04 - 2024	19 - 04 - 2024
Calories	500	339	320	616	550
Protéines (g)	7	8,5	10	22,2	15,9
Glucides (g)	44,6	44	32,4	39,4	59,8
Lipides (g)	20,6	15,9	18,1	30,5	20
Lipides saturés (g)	3,2	5,6	4,3	12,9	3
Fibres Alimentaires (g)	7,7	5,0	10,8	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	22 - 04 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ PASTICCIO GREC (GRATIN DE PÂTES, VIANDE DE BŒUF HACHÉ FRAIS, BÉCHAMEL)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	23 - 04 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ STEAK HACHÉ DE POULET, RIZ ET LÉGUMES	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	24 - 04 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS ΦΕΤΑ - FÈTA	 ΑΡΑΚΑΣ <b>BIO</b> ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ POIS <b>BIO</b> À L'HUILE D'OLIVE ET CAROTTES	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
JEUDI	25 - 04 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ, ΣΑΛΤΣΑ ΒΒQ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ CÔTE DE PORC, SAUSE BBQ POMMES DE TERRE AU FOUR	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	26 - 04 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΡΙΖΟΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ RISOTTO AUX FRUITS DE MER	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	22 - 04 - 2024	23 - 04 - 2024	24 - 04 - 2024	25 - 04 - 2024	26 - 04 - 2024
Calories	282	387	540	509	266
Protéines (g)	10,2	33	14,3	25,9	14,4
Glucides (g)	36,2	10	54,4	43,6	18,6
Lipides (g)	26	24,5	53,8	20,1	15,4
Lipides saturés (g)	4,5	4,5	13,8	5,4	7,8
Fibres Alimentaires (g)	5,3	1,9	3,9	9,1	1,0

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques