



MENU

MENΟΥ

mai 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

MENΟΥ

| LUNDI | 13 - 05 - 2024 | ΔΕΥΤΕΡΑ |
|--|--|--------------------------------------|
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ | ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΡÂTES BOLOGNAISE (ΒŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RÂPÉ | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| MARDI | 14 - 05 - 2024 | ΤΡΙΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ & ΑΝΘΟΤΥΡΟ SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE ET FROMAGE (ANTHOTIRO) | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ CONFIT & ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ POULET AU CITRON CONFIT, PURÉE DE POMMES DE TERRE | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| MERCREDI | 15 - 05 - 2024 | ΤΕΤΑΡΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS ΦΕΤΑ - FÈTA | ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ, ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ FASOLAKIA YIACHNI (HARICOTS VERTS & CAROTTES À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE) | ΓΛΥΚΟ GÂTEAU |
| JEUDI | 16 - 05 - 2024 | ΠΕΜΠΤΗ |
| ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS | ΠΕΪΝΙΡΛΙ ΑΡΟΣΤΟ (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ) PEYNIRLI APOSTO, (PAIN PITA AU FROMAGE) SANS PORC | ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT |
| VENDREDI | 17 - 05 - 2024 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SALADE DE PÂTES | ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ, ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ FILET DE SOLE FRAIS PANÉ AU BEURRE ET AU CITRON, ET LÉGUMES | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |

| | 13 - 05 - 2024 | 14 - 05 - 2024 | 15 - 05 - 2024 | 16 - 05 - 2024 | 17 - 05 - 2024 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | 340 | 390 | 280 | 450 | 540 |
| Protéines (g) | 14,2 | 17 | 4,3 | 18,3 | 15,6 |
| Glucides (g) | 30,2 | 22 | 31,4 | 45,8 | 53,5 |
| Lipides (g) | 20 | 30 | 15,2 | 24,1 | 15 |
| Lipides saturés (g) | 8,5 | 9,6 | 3,65 | 11,9 | 2 |
| Fibres Alimentaires (g) | 3,2 | 5 | 3,45 | 3,7 | 6 |

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

ΜΕΝΟΥ

| | | |
|---|--|----------------------------------|
| LUNDI | 20 - 05 - 2024 | ΔΕΥΤΕΡΑ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE | ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ TORTELLINI À LA SAUCE TOMATE ET BASILIC | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| MARDI | 21 - 05 - 2024 | ΤΡΙΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ SALADE CRÉTOISE, CROUTONS | ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BOULETTES DE BŒUF HACHÉ À LA GRECQUE AVEC PURÉE DE LÉGUMES | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| MERCREDI | 22 - 05 - 2024 | ΤΕΤΑΡΤΗ |
| ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON | ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ TOMATES ET POIVRONS FARCIS AU RIZ | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| ΦΕΤΑ - FÈTA | | |
| JEUDI | 23 - 05 - 2024 | ΠΕΜΠΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE - CONCOMBRE | ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΞΕΚΟΚΑΛΙΣΜΕΝΟ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΟΓΚΡΑΤΕΝ CUISSÉS DE POULET FRAIS DÉSOSSEÉES AU FOUR, POMMES DE TERRE AU GRATIN | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| VENDREDI | 24 - 05 - 2024 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
| ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE AU RIZ | ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON | ΓΛΥΚΟ GÂTEAU |

| | 20 - 05 - 2024 | 21 - 05 - 2024 | 22 - 05 - 2024 | 23 - 05 - 2024 | 24 - 05 - 2024 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | 450 | 420 | 550 | 357 | 550 |
| Protéines (g) | 40,2 | 20,2 | 2,4 | 9,8 | 15,9 |
| Glucides (g) | 10,3 | 36 | 14,8 | 28,0 | 59,8 |
| Lipides (g) | 24,5 | 25,4 | 9,1 | 24 | 20 |
| Lipides saturés (g) | 4,5 | 6,9 | 1,3 | 4,1 | 3 |
| Fibres Alimentaires (g) | 1,9 | 3,2 | 2,6 | 6,3 | 6 |


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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

ΜΕΝΟΥ

| | | |
|---|--|---|
| LUNDI | 27 - 05 - 2024 | ΔΕΥΤΕΡΑ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ SALADE CÉSAR | ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΈΝΟ PÂTES INTEGRALE À LA SAUCE NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| MARDI | 28 - 05 - 2024 | ΤΡΙΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ SALADE DE LAITUE | BURGER ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ BABY BURGER, STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS, POMMES DE TERRE GRENAILLE | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| MERCREDI | 29 - 05 - 2024 | ΤΕΤΑΡΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS |  ΑΡΑΚΑΣ BIO ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ POIS BIO À L'HUILE D'OLIVE ET CAROTTES | ΓΛΥΚΟ GÂTEAU |
| JEUDI | 30 - 05 - 2024 | ΠΕΜΠΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE | ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΛΙΑΣΤΗ ΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ, ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ FILET DE POULET FRAIS TOMATES SÉCHÉES, FÈTA ET PURÉE DE LÉGUMES | ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT |
| VENDREDI | 31 - 05 - 2024 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
| ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON | ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ MORUEAU FOUR, ET LÉGUMES | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |

| | 27 - 05 - 2024 | 28 - 05 - 2024 | 29 - 05 - 2024 | 30 - 05 - 2024 | 31 - 05 - 2024 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | 400 | 448 | 540 | 390 | 560 |
| Protéines (g) | 21 | 17,8 | 14,3 | 18 | 15,6 |
| Glucides (g) | 6,5 | 43,9 | 54,4 | 15 | 50,8 |
| Lipides (g) | 20,2 | 32 | 53,8 | 17,4 | 15 |
| Lipides saturés (g) | 10,5 | 8,0 | 13,8 | 8,2 | 6,4 |
| Fibres Alimentaires (g) | 3,2 | 4,8 | 3,9 | 4 | 7 |

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques