



MENU

MENΟΥ

September 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

02-09-2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

MARDI

03 - 09 - 2024

ΤΡΙΤΗ

MERCREDI

04 - 09 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΕΝ
ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

SALADE DE SAISON

JEUDI

05- 09- 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ -ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ
BOULETTES DE BŒUF HACHÉ AVEC RIZ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

VENDREDI

06 - 09 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ

ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΧΩΡΙΣ ΚΡΕΑΣ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

SALADE CESAR

02 - 09 - 2024

03 - 09 - 2024

04 - 09 - 2024

05 - 09 - 2024

06 - 09 - 2024

Calories
Protéines (g)
Glucides (g)
Lipides (g)
Lipides saturés (g)
Fibres Alimentaires (g)

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENOY

LUNDI	09-09-2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ FUSSILLI BOLOGNAISE, (ΡΕΦΙΛΕ ΗΛΙΟΦΙΛΕΙΣ)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	10 - 09 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ HORIIATIKI, SALADE GRECQUE	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ, FEUILLETÉ PAYSAN ΑΙΛΙΝ ΕΪΝΑΡΔΟΣ	ΜΩΣΑΪΚΟ GÂTEAU MOSAÏQUE (AU CACAO ET BISCUITS PETITS-BEURRE)
MERCREDI	11 - 09 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ ΒΑΒΥ ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS ET TOMATES CERISE	ΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑΓΕΜΙΣΤΕΣ TOMATES ET POIVRONS FARCIS	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
JEUDI	12 - 09 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ-ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC-CAROTE	ΧΟΙΡΙΝΟ ΓΑΣΤΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΗΛΟΥ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΑΒΥ PORC EN CŒCOTTE SAUCE A LA POMME AVEC POMMES DE TERRE GRENAILLE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	13 - 09 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE BETTERAVE	 ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΚΙΝΟΑ BIO ΚΑΙ ΠΛΗΓΟΥΡΙ CROQUETTES DE MORUE, KINOA BIO ET BOULGOUR	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE SALADE DE FRUITS

	09 - 09- 2024	10 - 09- 2024	11 - 09- 2024	12 - 09- 2024	13 - 09- 2024
Calories	330	510			550
Protéines (g)	14,2	14			15,9
Glucides (g)	30,2	60			59,8
Lipides (g)	20	31,3			20
Lipides saturés (g)	8,5	8,2			3
Fibres Alimentaires (g)	3,2	6,6			8

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENΟΥ

LUNDI

16 - 09 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SOUFFLE AUX PATES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

LAITUE FRANÇAISE
ET POIVRONS COLORÉS

FRUIT DE SAISON

MARDI

17 - 09 - 2024

ΤΡΙΤΗ

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

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ
ΘΥΜΑΡΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
BŒUF FRAIS SAUCE AU CITRON ET AU
THYM, RIZ

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

MERCREDI

18 - 09 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ
POIS À L' HUILE D' OLIVE ET PETITES
CAROTTES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

JEUDI

19 - 09 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ-ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE -ANETH

ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΠΟΥΡΕ
ΠΑΤΑΤΑΣ
ESCALOPE DE DINDE PANÉE, PUREE DE
POMME DE TERRE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

VENDREDI

20 - 09 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΝΟΥ
SALADE AU THON

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
KRITHAROTO, PÂTES RISONI AUX
LÉGUMES, FROMAGE RÂPÉ

ΜΙΝΙ ΜΠΙΣΚΟΤΟ
COOKIES

	16 - 09 - 2024	17 - 09 2024	18 - 09 - 2024	19 - 09 - 2024	20-09- 2024
Calories	450	550	420	500	332
Protéines (g)	40,2	16,2	10	17,4	4,5
Glucides (g)	10,3	7,7	32	28,7	32,1
Lipides (g)	24,5	32,3	26,1	37,1	20,6
Lipides saturés (g)	4,5	9,8	6,3	1,9	2,9
Fibres Alimentaires (g)	1,9	6,5	6,5	5,2	5,5

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENOY

LUNDI	23 - 09 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ-ΚΟΚΚΙΝΟ SALADE CHOU BLANC- ROUGE	ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES COURTES AU BŒUF FRAIS BRAISÉ FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	24 - 09 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΤΥΡΙ CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	25 - 09 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ ΦΕΤΑ -FÈTA	ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLES	ΜΗΛΟΠΙΤΑΚΙ
JEUDI	26 - 09 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ -ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ) ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) BROCHETTE DE POULET FRAIS ET LÉGUMES, POMMES DE TERRE GRENAILLE PITA (FARINE COMPLÈTE) SAUCE ORIENTALE (YAOURT)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	27 - 09 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE BETTERAVE	ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ FILET DE SOLE PANÉ, RIZ	ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE

	23-09- 2024	24-09 - 2024	25-09 - 2024	26-09 - 2024	27-09 - 2024
Calories	427			380	550
Protéines (g)	26,4			32	15,9
Glucides (g)	37			10,3	59,8
Lipides (g)	22			27	20
Lipides saturés (g)	5			7	3
Fibres Alimentaires (g)	1,5			2,3	8

Valeur nut26,4ritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENΟΥ

LUNDI



30 - 09 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΦΑΡΦΑΛΕΣ **BIO** ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ ΤΥΡΙ
ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES **BIO FARFALLE SAUCE
NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

MARDI

01 - 10 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
**ΗΟΡΙΑΤΙΚΙ,
SALADE GRECQUE**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ
ΚΟΤΟΠΙΤΑ
**ΚΟΤΟΡΙΤΑ TRADITIONNEL DE
YIANNINA (FEUILLETÉ AU POULET)**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

MERCREDI

02 - 10 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ, ΝΤΟΜΑΤΑ
,ΑΓΓΟΥΡΙ,ΦΕΤΑ,ΕΛΙΕΣ,ΚΑΠΑΡΗ,ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ
ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ
**SALADE CRÉTOISE,TOMATE, CONCOMBRE,
FÈTA, OLIVES, CÂPRES, CROUTONS
CRÉTOIS**

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ
**FASOLAKIA YIACHNI (HARICOTS
VERTS À L' HUILE D' OLIVES, SAUCE
TOMATE)**

ΓΛΥΚΟ

JEUDI

03 - 10 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ & ΑΝΘΟΥΡΟ
**SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS,
TOMATES CERISE ET FROMAGE
(ANTHOTIRO)**

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΕ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ
**BOULETTES DE BŒUF HACHÉ À LA
GECQUE AVEC FRITES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

VENDREDI

04 - 10 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΦΑΛΛΑΦΕΛ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

30-09 - 2024

01-10 - 2024

02-10 - 2024

03-10 - 2024

04-10 - 2024



Calories	340	653
Protéines (g)	18,5	23
Glucides (g)	6,8	54
Lipides (g)	17,3	38,3
Lipides saturés (g)	6,1	10,5
Fibres Alimentaires (g)	1,3	7,2

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques