



Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Salades, légumes et fruits de saison. Utilisation de produits frais, viandes et volailles et la plupart de poissons.

MENΟΥ

octobre 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

MENOY

LUNDI 

30 - 09 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΦΑΡΦΑΛΕΣ **BIO** ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ ΤΥΡΙ
ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES BIO FARFALLE
SAUCENAPOLITAINE, FROMAGE
RÂPÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

MARDI

01 - 10 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
HORIATIKI,
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,
FÊTA, 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



MENU

MENΟΥ

LUNDI	07 - 10 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ STRIFATARIA, PÂTES CRÉTOISE, SAUCE CARBONARA, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	08 - 10 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ BŒUF BRAISÉ AU FOURAUX LÉGUMES	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ YAOURT AU MIEL
MERCREDI	09 - 10 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉES	ΡΕΒΥΘΑΔΑ SOUPE DE POIS CHICHES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑΦΕΤΑ		
JEUDI	10 - 10 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE	ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ESCALOPE DE PORC PANÉE, PURÉE DE POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	11 - 10 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE BETTERAVE	ΓΛΩΣΣΑ, ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ FILET DE SOLE FRAIS, ET RIZ	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	07 - 10 - 2024	08 - 10 - 2024	09 - 10 - 2024	10 - 10 - 2024	11 - 10 - 2024
Calories	420	388	290	410	629
Protéines (g)	14,3	18,7	8,25	33	51,3
Glucides (g)	30	15,4	30,1	18	46,1
Lipides (g)	23,7	17,8	13,2	25	20
Lipides saturés (g)	8,2	6,2	2,1	7	6,2
Fibres Alimentaires (g)	3,8	2,0	5	3	15,9

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Salades, légumes et fruits de saison. Utilisation de produits frais, viandes et volailles et la plupart de poissons.



MENU

MENΟΥ

LUNDI

14 - 10 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
POULET SAUCE TOMATE
AUX PÂTES COURTES, FROMAGE RÂPÉ

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

MARDI

15 - 10 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟΜΕ ΠΟΥΡΕΠΑΤΑΤΑΣ
BŒUF SAUCE AU CITRON
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

MERCREDI



16 - 10 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉES

ΦΑΚΕΣ ΒΙΟΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΓΛΥΚΟ
GÂTEAU

ΦΕΤΑ - FÈTA

JEUDI

17 - 10 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE
TOMATE-CONCOMBRE

ΠΕΪΝΙΡΛΙ Aposto (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
PEYNIRLI Aposto, SANS PORC
(PAIN PITA AU FROMAGE)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

VENDREDI

18 - 10 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE AU RIZ

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
CROQUETTES DE MORUE
ET LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

	14 - 10 - 2024	15 - 10 - 2024	16 - 10 - 2024	17 - 10 - 2024	18 - 10 - 2024
Calories	430	400	410	420	550
Protéines (g)	25	19	16	17	15,9
Glucides (g)	7,2	17	35	45,8	59,8
Lipides (g)	20,2	17,8	20	24,1	20
Lipides saturés (g)	10,5	6,2	3	11,9	3
Fibres Alimentaires (g)	4,3	2,5	8,9	3,7	8

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Salades, légumes et fruits de saison. Utilisation de produits frais, viandes et volailles et la plupart de poissons.