



MENU

MENΟΥ

novembre 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  | 04 - 11- 2024  | ΔΕΥΤΕΡΑ   |
| ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ<br>SALADE DU CHEF À LA DINDE                             | ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ<br>ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ<br>TORTELLINI PARMESAN<br>À LA SAUCE NAPOLITAINE               | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON                  |
| MARDI  | 05 - 11- 2024  | ΤΡΙΤΗ   |
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ<br>SALADE DE LAITUE - ANETH                               | ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ<br>BŒUF STROGONOF, LÉGUMES   | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON                  |
| MERCREDI   | 06 - 11- 2024  | ΤΕΤΑΡΤΗ   |
| ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,<br>ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ<br>SALADE CAROTTES<br>OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ | ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ<br>SOUPE DE LENTILLES  | ΓΛΥΚΟ<br>GÂTEAU                                   |
| ΦΕΤΑ<br>FÈTA   |  |   |
| JEUDI  | 07 - 11- 2024  | ΠΕΜΠΤΗ  |
| ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ<br>ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ<br>SALADE CHOU BLANC - ROUGE                    | ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ<br>QUICHE LORRAINE   | ΓΙΑΟΥΡΤΙ<br>YAOURT                                |
| VENDREDI   | 08 - 11- 2024  | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ   |
| ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ<br>SALADE DE BETTERAVE   | ΓΛΩΣΣΑ ΨΑΡΙ ΠΑΝΕ<br>ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ<br>FILET DE SOLE PANÉ, SAUCE TOMATE,<br>LÉGUMES & POMMES DE TERRE | ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ<br>COMPOTE SALADE DE FRUITS |

|                         | 04 - 11 - 2024 | 05 - 11 - 2024 | 06 - 11 - 2024 | 07 - 11 - 2024 | 08 - 11 - 2024 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | 220            | 450            | 490            | 476            | 410            |
| Protéines (g)           | 4,6            | 19             | 10,7           | 21,3           | 29,2           |
| Glucides (g)            | 19,4           | 23             | 16,3           | 16,1           | 32,3           |
| Lipides (g)             | 2,3            | 16,3           | 23,8           | 24,7           | 18             |
| Lipides saturés (g)     | 24             | 6,2            | 4,1            | 5,2            | 4,7            |
| Fibres Alimentaires (g) | 2,67           | 4,3            | 5              | 2,5            | 2,5            |

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



## MENU

## MENΟΥ

|   |  |                                  |
|---|--|----------------------------------|
| LUNDI   | 11 - 11 - 2024   | ΔΕΥΤΕΡΑ                          |
| ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ<br>SALADE VERTE DE SAISON                                 | ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ<br>PASTICCIO GREC<br>(GRATIN DE PÂTES,<br>VIANDE DE BŒUF HACHÉ, BÉCHAMEL)                    | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON |
| MARDI   | 12 - 11 - 2024   | ΤΡΙΤΗ                            |
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ,<br>ΚΡΟΥΤΟΝ<br>SALADE DE LAITUE, TOMATES,<br>CROÛTONS | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΗΘΟΣ<br>ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,ΡΥΖΙ<br>POITRINE DE POULET<br>À LA SAUCE MIEL MOUTARDEET RIZ | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON |
| MERCREDI  | 13 - 11 - 2024   | ΤΕΤΑΡΤΗ                          |
| ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ<br>(ΛΑΧΑΝΟ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ)<br>SALADE POLITIKI<br>(CHOU, POIVRONS)    | ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ<br>SPANAKOTYROPITA,<br>FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS<br>ET À LA FÈTA       | ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ<br>CAKE MARBRÉ     |
| JEUDI   | 14 - 11 - 2024   | ΠΕΜΠΤΗ                           |
| ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ<br>SALADE À L'ITALIENNE  | ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ,<br>ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ & ΡΥΖΙ<br>BURGER DE POULET HACHÉ<br>LÉGUMES DE SAISON ET RIZ  | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON |
| VENDREDI  | 15 - 11 - 2024   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                        |
| ΣΑΛΑΤΑ<br>ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ<br>SALADE<br>CHOU FLEUR - BROCOLIS              | ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΑ<br>FILET DE PERCHE FRAIS,<br>POMMES DE TERREET LÉGUMES DE SAISON                   | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON |

|                         | 11 - 11 - 2024 | 12 - 11 - 2024 | 13 - 11 - 2024 | 14 - 11 - 2024 | 15 - 11 - 2024 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | 377            | 293            | 590            | 413            | 478            |
| Protéines (g)           | 9,6            | 11,4           | 11,3           | 14,9           | 23,5           |
| Glucides (g)            | 25,8           | 36,4           | 51,5           | 12             | 45,1           |
| Lipides (g)             | 13,2           | 26,3           | 38,8           | 14             | 26,9           |
| Lipides saturés (g)     | 5,9            | 10,6           | 8,9            | 8,8            | 8,6            |
| Fibres Alimentaires (g) | 4,3            | 5,6            | 6,0            | 1,5            | 4,15           |

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI

18 - 11 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
**SALADE**  
**CHOU BLANC – CAROTTE**

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,  
ΜΕ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**PÂTES BOLOGNAISE,**  
**(BŒUF HACHÉ), FROMAGE RAPÉ**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

MARDI

19 - 11 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ - ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ  
**SALADE D' ÉPINARDTOMATE**

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ  
**CRÉPE À LA DINDEET AU FROMAGE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

MERCREDI

20 - 11 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
**BÂTONNETS DE CAROTTES**  
**OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉΕΣ**

ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
**FASOLADA,**  
**SOUPE PAYSANNE**  
**(HARICOTS SECS ET CAROTTE)**

ΓΛΥΚΟ  
**GÂTEAU**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

JEUDI

21 - 11 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

**THANKSGIVING**

ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ  
**SOUPE DE POTIRON**

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ, ΡΥΖΙ  
**DINDE FARCIE, RIZ**

ΓΛΥΚΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑ  
**GÂTEAU AU CHOCOLAT**

VENDREDI

22 - 11 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ  
**SALADE TOMATE-CONCOMBRE**

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ  
**ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ, (PÂTES RISONI)**  
**AUX FRUITS DE MERS**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

|                         | 18 - 11 - 2024 | 19 - 11 - 2024 | 20 - 11 - 2024 | 21 - 11 - 2024 | 22 - 11 - 2024 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | 502            | 479            | 355            | 650            | 344            |
| Protéines (g)           | 26,3           | 12,9           | 14,6           | 34,3           | 13,1           |
| Glucides (g)            | 48,8           | 38,5           | 37,8           | 73,8           | 36,3           |
| Lipides (g)             | 22,1           | 22,9           | 22             | 20             | 17,0           |
| Lipides saturés (g)     | 7,1            | 5,2            | 4              | 7              | 2,4            |
| Fibres Alimentaires (g) | 1,7            | 6,8            | 8,9            | 2,8            | 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  | 25 - 11 - 2024   | ΔΕΥΤΕΡΑ                                  |
| ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ<br>SALADE<br>CHOU BLANC – CAROTTE                                     | ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ<br>ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ,<br>ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ<br>PÂTES COURTES AU BŒUF FRAIS BRAISÉ,<br>FROMAGE RÂPÉ                            | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON         |
| MARDI  | 26 - 11 - 2024   | ΤΡΙΤΗ                                    |
| ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ<br>SALADE CRÉTOISE,<br>(TOMATE, CONCOMBRE, FÊTA,<br>OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS) | ΟΜΕΛΕΤΑΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ<br>ΟΜΕΛΕΤΤΕÀ LA DINDE ET AU FROMAGE   | ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ<br>COOKIE AU CHOCOLAT |
| MERCREDI   |  27 - 11 - 2024   | ΤΕΤΑΡΤΗ                                  |
| ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ<br>CHAUSSENS AU FROMAGE   | ΑΡΑΚΑΣ <b>BIO</b> , ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ<br>POIS <b>BIO</b> À L'UILE D'OLIVE<br>ET PETITES CAROTTES  | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON         |
| JEUDI  | 28 - 11 - 2024   | ΠΕΜΠΤΗ                                   |
| ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ<br>SALADE VERTE DE SAISON  | ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΗΜΕΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ<br>ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,<br>ΛΑΧΑΝΙΚΑ& ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ<br>PORC AU FOUR SAUCE AU MIEL - MOUTARDE,<br>LÉGUMES &POMMES DE TERRE | ΓΙΑΟΥΡΤΙ<br>YAOURT                       |
| VENDREDI   | 29 - 11 - 2024   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                |
| ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ<br>SALADE CRÉTOISE, TOMATE,<br>CONCOMBRE, FÊTA, OLIVES,<br>CROUTONS CRÉTOIS   | ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΑ<br>CROCHETS DE POISSON   | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON         |

|                         | 25 - 11 - 2024 | 26 - 11 - 2024 | 27 - 11 - 2024 | 28 - 11 - 2024 | 29 - 12 - 2024 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | 352            | 305            | 480            | 650            | 555            |
| Protéines (g)           | 26,5           | 33,9           | 11,8           | 34,3           | 25,2           |
| Glucides (g)            | 25,2           | 26,8           | 45,6           | 73,8           | 80,2           |
| Lipides (g)             | 21,9           | 20             | 29,8           | 20             | 14,5           |
| Lipides saturés (g)     | 4,9            | 6,8            | 7,8            | 7              | 5,0            |
| Fibres Alimentaires (g) | 1,3            | 2,86           | 5,2            | 2,8            | 6,2            |

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques