



MENU

MENΟΥ

décembre 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	02 - 12- 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ SALADE LYONNAISE	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ TORTELLINI AUX QUATRE FROMAGES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	03 - 12- 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ – ΚΟΚΚΙΝΟ SALADE CHOU BLANC - ROUGE	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ, ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ ΜΕ ΡΥΖΙ ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ, (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ, À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	 04 - 12- 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS	ΦΑΚΕΣ ΒΙΟ ΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLES BIO	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	05 - 12- 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ POULET AU CITRON AU FOUR, POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	06 - 12- 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE RIZ	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON	ΓΛΥΚΟ GÂTEAUX

	02 - 12 - 2024	03 - 12 - 2024	04 - 12 - 2024	05 - 12 - 2024	06 - 12 - 2024
Calories	450	371	490	357	550
Protéines (g)	40,2	12,7	10,7	9,8	15,9
Glucides (g)	10,3	49,8	18,5	28,1	59,8
Lipides (g)	24,5	16,7	23,8	24	20
Lipides saturés (g)	4,5	3,4	4,2	4,1	3
Fibres Alimentaires (g)	1,9	8,7	5	6,3	8

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENOY

LUNDI	09 - 12 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ, SALADE CÉSAR (LAITUE, TOMATES CERISE, POULET, CROUTON, PARMESAN)	ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ FARFALLE SAUCE NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	10 - 12 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ SALADE DE LAITUE - ANETH	ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ ΥΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	11 - 12 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ REVITHADA, (SOUPE PAYSANNE DE POIS CHICHES)	ΓΛΥΚΟ GÂTEAUX
ΦΕΤΑΦΕΤΑ		
JEUDI	12 - 12 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΠΙΤΑ ΚΑΙ ΣΩΣ SOUVLAKI DE POULET AVEC POMMES DE TERRE AU FOUR ET SAUCE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	13 - 12 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΤΑΜΠΟΥΛΕ TABOULÉ	ΓΛΩΣΣΑ ΨΑΡΙΠΑΝΕ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ FILET DE SOLE PANÉ, LÉGUMES	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE SALADE DE FRUITS

	09 - 12 - 2024	10 - 12 - 2024	11 - 12 - 2024	12 - 12 - 2024	13 - 12 - 2024
Calories	340	375	380	396	450
Protéines (g)	18,5	18,4	8,25	17,4	25
Glucides (g)	6,8	26,4	32,6	26,7	32
Lipides (g)	17,3	16,4	16,6	33,1	29
Lipides saturés (g)	6,1	6,1	2,15	1,9	6,5
Fibres Alimentaires (g)	1,3	2,2	5	5,4	8,3

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENOY

LUNDI	16 - 12 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΚΟΧΥΛΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES COQUILLETES À LA CRÈME, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	17 - 12 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALADE DE SAISON	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΑΓΟΥ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ RAGOÛT DE BŒUF AUX COURGETTES ET LÉGUMES	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ YAOURT AUX FRUITS
MERCREDI	18 - 12 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉES	ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ YIGANTES DE PRESPE, (HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	19 - 12 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SALADE DE PÂTES	ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΒΕΛΟΥΤΕ SOUPE VELOUTÉE DE LÉGUMES	ΕΚΛΑΙΡ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ÉCLAIR AU CHOCOLAT
VENDREDI	20 - 12 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ SALADE SPÉCIALE "FÊTES"	ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ PORC BRAISÉ AU FOUR AUX PRUNAUX, POMMES DE TERRE	ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΣ ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ KOURABIES -MELOMAKARONO (GÂTEAUX DE NOËL BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)

	16 - 12 - 2024	17 - 12 - 2024	18 - 12 - 2024	19 - 12 - 2024	20 - 12 - 2024
Calories	391	388	425	499	617
Protéines (g)	12,5	18,7	15,9	9,8	22,3
Glucides (g)	29,9	15,4	28,4	48,9	1,2
Lipides (g)	25,6	17,8	22,4	31,1	40,5
Lipides saturés (g)	7,6	6,2	0,69	7,3	17
Fibres Alimentaires (g)	5,3	2,0	11,13	3	2,9

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques