



MENU

MENΟΥ

juin2025

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 - 06 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΟΧΥΛΙΑ ΚΑΠΡΕΖΕ,  
ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΒΑΣΙΛΙΚΟ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE CÉSAR

PÂTES DE COQUILLETES CAPRESE,  
TOMATES CERISE, MOZZARELLA, BASILIC  
FROMAGE RÂPÉ

FRUIT DE SAISON

MARDI

03 - 06 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
HORIATIKI,  
SALADE GRECQUEΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΟΤΟΠΙΤΑ  
KOTOPITA TRADITIONNEL DE YIANNINA  
(FEUILLETÉ AU POULET)ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

MERCREDI

04 - 06 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
BÂTONNETS DE CAROTTES  
OLIVES DÉNOYAUTÉESΦΑΚΕΣ BIOΣΟΥΠΑ  
SOUPE DE LENTILLESBIOΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΕΤΑ - FÈTA

JEUDI

05 - 06 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΕ ΡΥΖΙ

ΓΙΑΟΥΡΤΙ

SALADE DE SAISON

YAOURT

VENDREDI

06 - 06 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΑΡΓΙΑ

PONT DE LA PENTECÔTE

|                         | 02 - 06 - 2025 | 03 - 06 - 2025 | 04 - 06 - 2025 | 05 - 06 - 2025 | 06 - 06 - 2025 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | 340            | 447            | 490            | 540            |                |
| Protéines (g)           | 18,5           | 18,2           | 10,7           | 21,3           |                |
| Glucides (g)            | 6,8            | 41,7           | 18,5           | 52,3           |                |
| Lipides (g)             | 17,3           | 24,9           | 23,8           | 25,0           |                |
| Lipides saturés (g)     | 6,1            | 3,8            | 4,2            | 9,9            |                |
| Fibres Alimentaires (g) | 1,3            | 6,2            | 5              | 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

09 - 06 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΑΡΓΙΑ

JOUR FÉRIÉ, LUNDI DE PENTECÔTE

MARDI

10 - 06 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΙΣΑΡΑ

ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

FRUIT DE SAISON

MERCREDI

11 - 06 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
SALADE MIXTE AUX CROÛTONSΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΑΔΕΡΟ  
ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ  
**POISBIO** À L'HUILE D'OLIVE  
ET CAROTTESΓΛΥΚΟ  
GÂTEAU

ΦΕΤΑ - FÈTA

JEUDI

12 - 06 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
ESCALOPE DE DINDE PANÉE  
ET POMMES DE TERRE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE DE SAISON

FRUIT DE SAISON

VENDREDI

13 - 06 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE AU RIZ

FRUIT DE SAISON

|                         | 09 - 06 - 2025 | 10 - 06 - 2025 | 11 - 06 - 2025 | 12 - 06 - 2025 | 13 - 06 - 2025 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                |                | 550            | 540            | 500            | 550            |
| Protéines (g)           |                | 16,2           | 14,3           | 17,4           | 15,9           |
| Glucides (g)            |                | 7,7            | 54,4           | 28,7           | 59,8           |
| Lipides (g)             |                | 32,3           | 53,8           | 37,1           | 20             |
| Lipides saturés (g)     |                | 9,8            | 13,8           | 1,9            | 3              |
| Fibres Alimentaires (g) |                | 6,5            | 3,9            | 5,2            | 6              |

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



## MENU

## MENΟΥ

|                                                                                                 |                                                                                                                                      |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| LUNDI                                                                                           | 16 - 06 - 2025                                                                                                                       | ΔΕΥΤΕΡΑ                          |
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ<br>ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ                                            | ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ<br>ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ,<br>ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ<br>FUSILLI BOLOGNAISE,<br>(BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RAPÉ     | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON |
| MARDI                                                                                           | 17 - 06 - 2025                                                                                                                       | ΤΡΙΤΗ                            |
| ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ<br>SALADE LYONNAISE                                                              | ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ<br>CRÊPE À LA DINDE ET AU FROMAGE                                                                           | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON |
| MERCREDI                                                                                        | 18 - 06 - 2025                                                                                                                       | ΤΕΤΑΡΤΗ                          |
| ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ,<br>ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ<br>SALADE CRÉTOISE, TOMATE,<br>AVEC CROUTONS CRÉTOIS | ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ<br>FASOLAKIA YIACHNI, (HARICOTS VERTS<br>À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)                                          | ΓΙΑΟΥΡΤΙ<br>YAOURT               |
| JEUDI                                                                                           | 19 - 06 - 2025                                                                                                                       | ΠΕΜΠΤΗ                           |
| ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ<br>SALADE TOMATE-CONCOMBRE                                               | ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΠΑΝΕ<br>ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ<br>BOUCHÉES DE POULET PANÉES<br>LÉGUMES DE SAISON                                            | ΓΛΥΚΟ<br>GÂTEAU                  |
| VENDREDI                                                                                        | 20 - 06 - 2025                                                                                                                       | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                        |
| ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ<br>BÂTONNETS DE LÉGUMES                                                  | ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ<br>ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,<br>ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ<br>FILET DE SOLE FRAIS<br>AU BEURRE ET AU CITRON,<br>ET POMMES DE TERRE | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON |

|                         | 16 - 06 - 2025 | 17 - 06 - 2025 | 18 - 06 - 2025 | 19 - 06 - 2025 | 20 - 06 - 2025 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | 330            | 320            | 400            | 460            | 540            |
| Protéines (g)           | 14,2           | 7,8            | 20,3           | 18,9           | 15,6           |
| Glucides (g)            | 30,2           | 40             | 31             | 35             | 53,5           |
| Lipides (g)             | 20             | 13,2           | 28             | 19,2           | 15             |
| Lipides saturés (g)     | 8,5            | 5              | 9              | 11             | 2              |
| Fibres Alimentaires (g) | 3,2            | 6,2            | 5,6            | 2,8            | 6              |

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



## MENU

## MENΟΥ

|                                        |                                                                                                  |                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| LUNDI                                  | 23 - 06 - 2025                                                                                   | ΔΕΥΤΕΡΑ                          |
| ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ<br>SALADE GRECQUE     | ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ                                                                      | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON |
| MARDI                                  | 24 - 06 - 2025                                                                                   | ΤΡΙΤΗ                            |
| ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ<br>SALADE DE SAISON      | BURGER ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ<br>ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ<br>BURGER, STEAK HACHÉ DE BŒUF,<br>FRITES | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON |
| MERCREDI                               | 25 - 06 - 2025                                                                                   | ΤΕΤΑΡΤΗ                          |
| ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΑΚΟΣ                          | ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ                                                                                      | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON |
| JEUDI                                  | 25 - 06 - 2025<br>FIN DE L'ANNÉE SCOLAIRE                                                        | ΠΕΜΠΤΗ                           |
| ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ<br>SALADE À L'ITALIENNE | ΠΙΤΣΑ ΑΡΟΣΤΟ<br>PIZZA APOSTO                                                                     | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ<br>FRUIT DE SAISON |
| VENDREDI                               | 27 - 06 - 2025<br>JOUR PEDAGOGIQUE, ENSEIGNANTS                                                  | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                        |

|                         | 23 - 06 - 2025 | 24 - 06 - 2025 | 25 - 06 - 2025 | 26 - 06 - 2025 | 27 - 06 - 2025 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | 450            | 448            | 410            | 540            |                |
| Protéines (g)           | 40,2           | 17,8           | 1,4            | 21,3           |                |
| Glucides (g)            | 10,3           | 43,9           | 14,8           | 52,3           |                |
| Lipides (g)             | 24,5           | 32             | 9,1            | 25,0           |                |
| Lipides saturés (g)     | 4,5            | 8,0            | 1,3            | 9,9            |                |
| Fibres Alimentaires (g) | 1,9            | 4,8            | 2,6            | 4,2            |                |

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques