



MENU

MENΟΥ

septembre 2025

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

01 - 09 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
LA PRÉ-RENTRÉE DES ENSEIGNANTS

MARDI

02 - 09 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ

ΡΙΓΓΑΤΟΝΙ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑΚΙΑ,
ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ
**PÂTES PENNE RIGATE, MOZZARELLA MINI,
TOMATE CERISE SAUCE BASILIC**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE CÉSAR

FRUIT DE SAISON

MERCREDI

03 - 09 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΣΕΦ

ΠΙΤΣΑ
ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ
PIZZA
TOMATES CERISE, MOZZARELLA ET BASILIC

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE CHEF

FRUIT DE SAISON

JEUDI

04 - 09 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΞΕΚΟΚΑΛΙΣΜΕΝΟ ΣΤΟ
ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΑΒΥ
POULET FRAIS AU FOUR
AVEC POMMES DE TERRE GRENAILLE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE GRECQUE

FRUIT DE SAISON

VENDREDI

05 - 09 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ
ΜΕ ΡΥΖΙ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
CROQUETTES DE MORUE
RIZ ET LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE DE BETTERAVE

FRUIT DE SAISON

	01 - 09 - 2025	02 - 09 - 2025	03 - 09 - 2025	04 - 09 - 2025	05 - 09 - 2025
Calories	---	340	420	370	550
Protéines (g)	---	18,5	17	9,8	15,9
Glucides (g)	---	6,8	45,8	28,0	59,8
Lipides (g)	---	17,3	24,1	24	20
Lipides saturés (g)	---	6,1	11,9	4,1	3
Fibres Alimentaires (g)	---	1,3	3,7	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	08 - 09 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE	PÂTES FUSSILLI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ), FROMAGE RAPÉ	FRUIT DE SAISON
MARDI	09 - 09 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ	ΓΛΥΚΟ
LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	QUICHE LORRAINE	GÂTEAU
MERCREDI	10 - 09 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ	ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE LAITUE	TOMATES FARCIS	FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	11 - 09 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ
SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE	PORC EN COCOTTE POMMES DE TERRE AU FOUR	YAOURT
VENDREDI	12 - 09 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥΜΕ ΠΟΥΡΕ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
BÂTONNETS DE LÉGUMES	FILET DE SOLE PANÉ, PUREE (POIS JAUNES CASSES)	FRUIT DE SAISON

	08 - 09 - 2025	09 - 09 - 2025	10 - 09 - 2025	11 - 09 - 2025	12 - 09 - 2025
Calories	360	420	550	664	480
Protéines (g)	15,2	15	2,4	29,7	47
Glucides (g)	35,7	58	14,8	37,9	22
Lipides (g)	20	30	9,1	45,9	21
Lipides saturés (g)	8,5	8,2	1,3	13,4	4
Fibres Alimentaires (g)	3,8	7,2	2,6	6,6	12

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENΟΥ

LUNDI	15 - 09 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ SALADE CÉSAR	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SOUFFLÉ AUX PÂTES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	16 - 09 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALADE DE SAISON	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ, ΜΕ ΡΥΖΙ BŒUF SAUCE AU CITRON, RIZ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	17 - 09 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ FEUILLETÉ AU FROMAGE	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ FASOLAKIA YIACHNI (HARICOTS VERTS & CAROTTES À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
JEUDI	18 - 09 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ESCALOPE DE DINDE PANÉE, PURÉE DE POMME DETERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	19 - 09 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ KRITHAROTO, (PÂTES RISONI) AUX FRUITS DE MERS	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	15 - 09 - 2025	16 - 09 - 2025	17 - 09 - 2025	18 - 09 - 2025	19 - 09 - 2025
Calories	450	550	395	505	284
Protéines (g)	40,2	16,2	9,9	17,2	20,5
Glucides (g)	10,3	7,7	25,7	31,4	34,6
Lipides (g)	24,5	32,3	26	37	8,9
Lipides saturés (g)	4,5	9,8	6,3	1,9	6,3
Fibres Alimentaires (g)	1,9	6,5	7	4	1,7

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENOY

LUNDI	22 - 09 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ SALADE DE LAITUE	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES COURTESAU BŒUF FRAIS BRAISÉ FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	23 - 09 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ SALADE TOMATE	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	 24 - 09 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	ΦΑΚΕΣ BIOΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLESBIO	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	25 - 09 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ) ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) BROCHETTE DE POULET FRAIS, POMME DE TERRE, ΠΙΤΑ (FARINE COMPLÈTE) SAUCE ORIENTALE (YAOURT)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	26 - 09 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SALADE DE PÂTES	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ SPANAKOTYROPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÈTA)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	22 - 09 - 2025	23 - 09 - 2025	24 - 09 - 2025	25 - 09 - 2025	26 - 09 - 2025
Calories	427	303	540	380	473
Protéines (g)	26,4	7,5	14,3	32	0,4
Glucides (g)	37	51,8	54,4	10,3	66,8
Lipides (g)	22	8	53,8	27	13,5
Lipides saturés (g)	6	3	13,8	7	6,6
Fibres Alimentaires (g)	1,5	5,4	3,9	2,3	5,2

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENΟΥ

LUNDI



29 - 09 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΠΕΝΝΕΣ **BIO** ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΡΟΖΕ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES **BIO** EN SAUCE ROSÉE AUX LÉGUMES,
FROMAGE RÂPÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

MARDI

30 - 09 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ
TYROPITA DE ZAGORI,
FEUILLETÉ PAYSANAU FROMAGE, FÊTA

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

MERCREDI



01 - 10 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ
ΦΕΤΑ&ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ
SALADE CRÉTOISE, FÊTA,
CROUTONS CRÉTOIS

ΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ
PETITS POIS **BIO** SAUCE AU CITRON

ΓΛΥΚΟ

GÂTEAU

JEUDI

02 - 10 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ,
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
STEAK HACHÉ DE BŒUF À LA GRECQUE
POMMES DE TERRE AU FOUR

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

VENDREDI

03 - 10 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

ΣΤΙΚ ΨΑΡΙΟΥ
ΜΕ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
BÂTONNET DE POISSON AVEC
LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

	29 - 09 - 2025	30 - 10 - 2025	01 - 10 - 2025	02 - 10 - 2025	03 - 10 - 2025
Calories	340	510	540	653	450
Protéines (g)	18,5	14	14,3	23	25
Glucides (g)	6,8	60	54,4	54	32
Lipides (g)	17,3	31,3	53,8	38,3	29
Lipides saturés (g)	6,1	8,2	13,8	10,5	6,5
Fibres Alimentaires (g)	1,3	6,6	3,9	7,2	8,3

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques