



MENU

MENΟΥ

juin2024

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	03 - 06 - 2024	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	04 - 06 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ HORIATIKI, SALADE GRECQUE	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ PITATRADITIONNEL DE YIANNINA (FEUILLETÉ AU POULET)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	05 - 06 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ	ΦΑΚΕΣ BIO ΣΟΥΠΑ  SOUPE DE LENTILLESBIO	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	06 - 06 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	BURGER ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ
SALADE DE SAISON	BURGER, STEAK HACHÉ DE BŒUF, FRITES	YAOURT
VENDREDI	07 - 06 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ	ΓΛΩΣΣΑ ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ, ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΓΛΥΚΟ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS	FILET DE SOLE FRAIS AU BEURRE ET AU CITRON, ET POMMES DE TERRE	GÂTEAU

	03 - 06 - 2024	04 - 06 - 2024	05 - 06 - 2024	06 - 06 - 2024	07 - 06 - 2024
Calories	340	447	490	540	410
Protéines (g)	18,5	18,2	10,7	21,3	29
Glucides (g)	6,8	41,7	18,5	52,3	30,4
Lipides (g)	17,3	24,9	23,8	25,0	21,3
Lipides saturés (g)	6,1	3,8	4,2	9,9	7,9
Fibres Alimentaires (g)	1,3	6,2	5	4,2	2,3

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENΟΥ

LUNDI	10 - 06 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ SALADE À L'ITALIENNE	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ BŒUF SAUCE AU CITRON, LÉGUMES ET PURÉE DE CAROTTE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	11 - 06 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALADE DE SAISON	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SOUFFLÉ AUX PÂTES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	12 - 06 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS	ΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑΓΕΜΙΣΤΕΣ TOMATES ET POIVRONS FARCIS	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	13 - 06 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ESCALOPE DE DINDE PANÉE ET POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	14 - 06 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE AU RIZ	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	10 - 06- 2024	11 - 06- 2024	12 - 06- 2024	13 - 06- 2024	14 - 06- 2024
Calories	450	550	540	500	550
Protéines (g)	40,2	16,2	14,3	17,4	15,9
Glucides (g)	10,3	7,7	54,4	28,7	59,8
Lipides (g)	24,5	32,3	53,8	37,1	20
Lipides saturés (g)	4,5	9,8	13,8	1,9	3
Fibres Alimentaires (g)	1,9	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

MENOY

LUNDI	17 - 06 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	FUSSILLI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RAPÉ	FRUIT DE SAISON
MARDI	18 - 06 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ SALADE LYONNAISE	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ CRÊPE À LA DINDE ET AU FROMAGE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	19 - 06 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ, ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ SALADE CRÉTOISE, TOMATE, AVEC CROUTONS CRÉTOIS	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ FASOLAKIA YIACHNI, (HARICOTS VERTS À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
JEUDI	20 - 06 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ BOUCHÉES DE ROULET PANÉES LÉGUMES DE SAISON	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	21 - 06 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BÂTONNETS DE LÉGUMES	ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ FILET DE SOLE FRAIS PANÉ AU BEURRE ET AU CITRONET LÉGUMES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	27 - 06 - 2024	18 - 06 - 2024	19 - 06 - 2024	20 - 06 - 2024	21 - 06 - 2024
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

ΜΕΝΟΥ

LUNDI

24 - 06 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΑΡΓΙΑ
JOUR FÉRIÉ

MARDI

25 - 06 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE DE LAITUE

PÂTES COURTES AU BŒUF FRAIS BRAISÉ,
FROMAGE RÂPÉ

FRUIT DE SAISON

MERCREDI

26 - 06 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

SALADE DE SAISON

ΦΕΤΑ -FÈTA



ΑΡΑΚΑΣΒΙΟΛΑΔΕΡΟ

ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ

POISBIOÀ L'HUILE D'OLIVE
ET CAROTTES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

FRUIT DE SAISON

JEUDI

27 - 06 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ

ΚΕΜΠΑΠ ΑΡΝΙ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ,
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ)
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
BROCHETTE DE PORCFRAIS,
FRITES,PITA (FARINE COMPLÈTE)
SAUCE ORIENTALE (YAOURT)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE GRECQUE

FRUIT DE SAISON

VENDREDI

28 - 06 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

FIN DE L'ANNÉE SCOLAIRE

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ

SALADE À L'ITALIENNE

ΠΙΤΣΑ ΑΠΟΣΤΟ

PIZZA APOSTO

ΓΛΥΚΟ

GÂTEAU

	24 - 06 - 2024	25 - 06 - 2024	26 - 06 - 2024	27 - 06 - 2024	28 - 06 - 2024
Calories		448	410	540	413
Protéines (g)		17,8	1,4	21,3	14,9
Glucides (g)		43,9	14,8	52,3	12
Lipides (g)		32	9,1	25,0	14
Lipides saturés (g)		8,0	1,3	9,9	8,8
Fibres Alimentaires (g)		4,8	2,6	4,2	1,5

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques