



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
03 - 10 - 2022		04 - 10 - 2022		05 - 10 - 2022		06 - 10 - 2022		07 - 10 - 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ
ΚΑΙ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ
SALADE DE SAISON, MAÏS
& HARICOTS ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE

ΖΥΜΑΡΙΚΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES SAUCE CARBONARA,
FROMAGE RÂPÉ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
BŒUF BRAISÉ AU FOUR
AUX LÉGUMES

ΡΕΒΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ
REVITHOKEFTEDES
(BOULETTES DE POIS CHICHES
(FALAFELS)),
ET RIZ

ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ
ESCALOPE DE PORC PANÉE,
PURÉE DE POTIRON

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΛΕΜΟΝΙ - ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΑ
CUISSÉ DE POULET FRAIS
SAUCE À L'ORANGE ET CITRON
POMMES DE TERRE AU FOUR

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIES AU CHOCOLAT

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	499	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	357
Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	12,0	Πρωτεΐνες (gr)	33	Πρωτεΐνες (gr)	9,8
Υδατάνθρακες (gr)	30	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	45,2	Υδατάνθρακες (gr)	18	Υδατάνθρακες (gr)	28,0
Λίπος (gr)	23,7	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	31,6	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	24
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1
Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	6,3

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.
Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10 - 10 - 2022		11 - 10 - 2022		12 - 10 - 2022		13 - 10 - 2022		14 - 10 - 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ
**LAITUE FRANÇAISE
ET POIVRONS COLORÉS**

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΡΟΥΤΟΝ,
ΣΩΣ ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ
**TOMATES CERISE, CROUTONS,
SAUCE POIVRON ROUGE**

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

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

ΠΕΪΝΙΡΛΙ Aposto
ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ
PEYNIRLI Aposto,
SANS PORC
(PAIN PITA AU FROMAGE)

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
SPRANAKOTYROPITA,
FEUILLETÉ PAYSAN
AUX ÉPINARDS
ET À LA FÊTA

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**STEAK HACHÉ DE ROULET
ET PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
**CROQUETTES DE MORUE,
RIZ LÉGUMES DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΟΚΑΚΙ
GÂTEAU KOK

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	510	Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	406
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	14	Πρωτεΐνες (gr)	18	Πρωτεΐνες (gr)	15,4
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	45,8	Υδατάνθρακες (gr)	60	Υδατάνθρακες (gr)	15	Υδατάνθρακες (gr)	23,7
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	31,3	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	32,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	6,6	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	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	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17 - 10 - 2022		18 - 10 - 2022		19 - 10 - 2022		20 - 10 - 2022		21 - 10 - 2022	



ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
**SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ**

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ
ΑΣΠΡΟ ΚΟΚΚΙΝΟ
**SALADE
CHOU BLANC - ROUGE**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
LAITUE FRANÇAISE

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΖΥΜΑΡΙΚΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ
**RÂTES
À LA SAUCE NAPOLITAINE**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**BŒUF FRAIS STROGONOF,
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΦΑΚΟΡΥΖΟ,
ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΥΔΙΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ
**RIZ BASMATI AUX LENTILLES
AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS**

ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΞΕΚΟΚΚΑΛΙΣΜΕΝΟ
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,
ΜΕ ΑΡΑΚΑ **BIO**
**CUISSES DE POULET FRAIS
DÉSOSSEÉS,
À LA SAUCE MIEL MOUTARDE
ET PETIT POIS BIO**

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
QUICHE LORRAINE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΗΛΟΠΙΤΑ
TARTE AUX POMMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΕΚΛΑΙΡ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
ÉCLAIR AU CHOCOLAT

Ενέργεια (kcal)	448	Ενέργεια (kcal)	271	Ενέργεια (kcal)	638	Ενέργεια (kcal)	531	Ενέργεια (kcal)	352
Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	7,8	Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	24,9	Πρωτεΐνες (gr)	11,8
Υδατάνθρακες (gr)	62,3	Υδατάνθρακες (gr)	42,6	Υδατάνθρακες (gr)	91,1	Υδατάνθρακες (gr)	37,6	Υδατάνθρακες (gr)	30,5
Λίπος (gr)	15,1	Λίπος (gr)	8,7	Λίπος (gr)	22,9	Λίπος (gr)	24,4	Λίπος (gr)	34,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,0
Φυτικές ίνες (gr)	5,9	Φυτικές ίνες (gr)	5,1	Φυτικές ίνες (gr)	10,9	Φυτικές ίνες (gr)	8,4	Φυτικές ίνες (gr)	2,1

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques