



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

mars2025

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.



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI		03 - 03 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
		ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤÉΡΑ (LUNDI PUR)	
MARDI		04 - 03 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ		ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE CÉSAR		QUICHE LORRAINE (SANS PORC)	FRUIT DE SAISON
MERCREDI		05 - 03 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ		ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΒΕΛΟΥΤΕ	ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
SALADE DE PÂTES		SOUPE VELOUTÉE DE LÉGUMES	CAKE MARBRÉ
JEUDI		06 - 03 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ		ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE CHOU BLANC – CAROTTE		NOUILLES CHINOISES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET AU POULET	FRUIT DE SAISON
VENDREDI		07 - 03 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ - ΜΠΡΟΚΟΛΟ		ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
SALADECHOU FLEUR - BROCOLIS		FILET DE SOLE	COMPOTE SALADE DE FRUITS

	03 - 03 - 2025	04 - 03 - 2025	05 - 03 - 2025	06 - 03 - 2025	07 - 03 - 2025
Calories		420	499	400	540
Protéines (g)		15,2	9,8	21	15,6
Glucides (g)		25	48,9	6,5	53,5
Lipides (g)		20	31,1	20	15
Lipides saturés (g)		9	7,3	10,5	2
Fibres Alimentaires (g)		5,8	3	3,2	6

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	10 - 03 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ POULET SAUCE TOMATEAUX PÂTES, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	11 - 03 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ, ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ, ΕΛΙΕΣ, ΚΡΙΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ SALADE CRÉTOISE, TOMATE, CONCOMBRE, FÊTA, OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ SPANAKOTYROPITA, FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÊTA	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	12 - 03 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE DE CAROTTES OLIVES DÉNOUAUTÉES	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ FASOLADA, SOUPE PAYSANNE	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ - FÊTA		
JEUDI	13 - 03 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΪΚΑ, ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ SOUTZOUKAKIA SMYRNÉIKA (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ, À LA SAUCE TOMATE), RIZ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	14 - 03 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ SALADE À L'ITALIENNE	ΠΙΤΣΑ PIZZA	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	10 - 03- 2025	11 - 03- 2025	12 - 03- 2025	13 - 03- 2025	14 - 03- 2025
Calories	540	576	410	371	413
Protéines (g)	14,3	27,8	16	12,7	14,9
Glucides (g)	54,4	55,5	35	49,8	12
Lipides (g)	53,8	27,3	20	16,7	14
Lipides saturés (g)	13,8	9,7	3	3,4	8,8
Fibres Alimentaires (g)	3,9	6,8	8,9	8,7	1,5


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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	17 - 03 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAIS	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ KRITHAROTO AUX LÉGUMES, (PÂTES RISONI) FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	18 - 03 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAIS	ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΡΥΖΙ ΜΕ ΑΡΑΚΑ ESCALOPE DE PORC RIZ AUX PETITS POIS	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	19 - 03 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS	 ΦΑΚΕΣ BIO ΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLES BIO	ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ CAKE MARBRÉ
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	20 - 03 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ BŒUF SAUCE AU CITRON PURÉE DE POMMES DE TERRE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	21 - 03 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE BETTERAVE	ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ CROQUETTES DE MORUE, RIZ ET LÉGUMES	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE SALADE DE FRUITS

	17 - 03 - 2025	18 - 03 - 2025	19 - 03 - 2025	20 - 03 - 2025	21 - 03 - 2025
Calories	332	490	490	400	550
Protéines (g)	4,5	24,4	10,7	19	15,9
Glucides (g)	32,1	31,6	18,5	17	59,8
Lipides (g)	20,6	32	23,8	17,8	20
Lipides saturés (g)	2,9	12,7	4,2	6,2	3
Fibres Alimentaires (g)	5,5	1,3	5	2,5	8

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI

24 - 03 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ

ΠΕΝΝΕΣ ΒΙΟΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΡÂTES ΒΙΟ SAUCE NAROLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ

FRUIT DE SAISON

MARDI

25 - 03 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ
FÊTE NATIONALE GRECQUE

MERCREDI

26 - 03 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE
GRECQUE TRADITIONNELLE

ΚΡΕΠΕΣ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΤΥΡΙ

ΓΛΥΚΟ
GÂTEAU

JEUDI

27 - 03 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΧΑΡΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
STEAK HACHÉ DE BŒUF
À LA GRECQUE GRILLÉ,
POMME DE TERRE

ΓΙΑΟΥΡΤΙ

SALADE VERTE DE SAISON

YAOURT

VENDREDI

28 - 03 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ

ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE CHOU BLANC - CAROTTE

FRUIT DE SAISON

	24 - 03- 2025	25 - 03- 2025	26 - 03- 2025	27 - 03- 2025	28 - 03- 2025
Calories	408		330	400	357
Protéines (g)	31		10,2	19,1	9,8
Glucides (g)	10,5		17,2	32	28,0
Lipides (g)	26,2		15	26,4	24
Lipides saturés (g)	6,8		6,2	7,2	4,1
Fibres Alimentaires (g)	1,9		3,2	3,2	6,3

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques