



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

janvier2026

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

05 - 01- 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

Toute l'équipe de la société vous présente
ses meilleurs vœux de bonheur et succès pour cette nouvelle année

MARDI

06 - 01 - 2026

ΤΡΙΤΗ

MERCREDI

07 - 01- 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

JEUDI

08 - 01 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
POULET SAUSE TOMATE
AUX PÂTES GRECQUES
FROMAGE RÂPÉ

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ
VASILOPITA (CAKE)

VENDREDI

09 - 01 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

	05 - 01 - 2026	06 - 01- 2026	07 - 01- 2026	08 - 01- 2026	09 - 01- 2026
Calories		-		685	550
Protéines (g)				22,2	15,9
Glucides (g)				56,9	59,8
Lipides (g)				41,8	20
Lipides saturés (g)				12,2	3
Fibres Alimentaires (g)				4,3	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	12 - 01 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES BOLOGNAISE (BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	13 - 01 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ SALADE À L'ITALIENNE	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ PIZZAMARGHERITA	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	14 - 01 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ FASOLADA, SOUPE PAYSANNE (HARICOTS SECS ET CAROTTES)	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	15 - 01 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY & ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE	ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ PORC EN COCOTTE, POMMES DE TERRE AU FOUR	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ YAOURT AU MIEL
VENDREDI	16 - 01 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE BETTERAVE	ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ FILET DE SOLE PANÉ AU RIZ ET AUX LÉGUMES DE SAISON	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	12 - 01 - 2026	13 - 01 - 2026	14 - 01 - 2026	15 - 01 - 2026	16 - 01 - 2026
Calories	340	524	450	740	590
Protéines (g)	14,2	20,6	17	32,3	18,5
Glucides (g)	30,2	52,2	38,7	43,2	48
Lipides (g)	20	25	25	49,8	15
Lipides saturés (g)	8,5	11,6	4	17,3	4
Fibres Alimentaires (g)	3,2	5,1	8,9	3	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

19 - 01 - 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ,
SALADE CÉSAR
(LAITUE, TOMATES CERISE,
POULET, CROUTON, PARMESAN)

ΖΥΜΑΡΙΚΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ
SAUCE TOMATES ET FROMAGE FÈTA

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

MARDI

20 - 01 - 2026

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (ΜΟΣΧΑΡΙ)
SOUPE DE BŒUF
AU RIZ ET AUX LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

MERCREDI

21 - 01 - 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ –ΚΑΡΟΤΟ
SALADE CHOU BLANC – CAROTTE

ΦΕΤΑ **FÈTA**

ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ
POIS À L'HUILE D'OLIVE
ET PETITES CAROTTES

ΓΛΥΚΟ
GÂTEAU

JEUDI

22 - 01 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
POULET À L'ORANGE
POMMES DE TERRE AU FOUR

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

VENDREDI

23 - 01 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

	19 - 01 - 2026	20 - 01 - 2026	21 - 01 - 2026	22 - 01 - 2026	23 - 01 - 2026
Calories	403	374	420	508	420
Protéines (g)	15,8	13,3	7,2	25,3	15,2
Glucides (g)	32	33,9	58,6	42,8	25
Lipides (g)	24,7	21,4	15,8	26,9	20
Lipides saturés (g)	9,3	6,1	4,2	8,8	9
Fibres Alimentaires (g)	3,8	2,5	6,8	2,9	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	26 - 01 - 2026		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	27 - 01 - 2026		ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ SALADE DE LAITUE - ANETH	ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ ΥΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)		ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	28 - 01 - 2026		ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ REVITHADA, (SOUPE PAYSANNE DE POIS CHICHES)		ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ - FÊTA			
JEUDI	29 - 01 - 2026		ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ		ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ COMPOTE DE FRUITS
VENDREDI	30 - 01 - 2026		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ, ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ SOUPE DE POISSON, AU RIZ ET AUX LÉGUMES		ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	26 - 01 - 2026	27 - 01 - 2026	28 - 01 - 2026	29 - 01 - 2026	30 - 01 - 2026
Calories	340	375	410	396	572
Protéines (g)	18,5	18,4	11,5	17,4	29,3
Glucides (g)	6,8	26,4	35,2	26,7	30,9
Lipides (g)	17,3	16,4	19,6	33,1	27,3
Lipides saturés (g)	6,1	6,1	3,15	1,9	10,3
Fibres Alimentaires (g)	1,3	2,2	6	5,4	7,9

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques