



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

avril2025

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	31 - 03 - 2025	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	01 - 04 - 2025 POISSON D'AVRIL	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	CRÊPE À LA DINDE ET AU FROMAGE	COMPOTE SALADE DE FRUITS
MERCREDI	02 - 04 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑΓΕΜΙΣΤΕΣ TOMATES ET POIVRONS FARCIS	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
JEUDI	03 - 04 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ, ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ) ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE	BROCHETTE DE POULET, FRITES, PITA (FARINE COMPLÈTE) SAUCE ORIENTALE (YAOURT)	FRUIT DE SAISON
VENDREDI	04 - 04 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BÂTONNETS DE LÉGUMES	ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥΜΕ ΦΑΒΑ FILET DE SOLE PANÉ, FAVA (DIP GREC DE POIS JAUNES CASSES)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	31 - 03 - 2025	01 - 04 - 2025	02 - 04 - 2025	03 - 04 - 2025	04 - 04 - 2025
Calories	340	339	310	480	380
Protéines (g)	14,2	8,5	8,8	47	32
Glucides (g)	30,2	44	15,3	22	10,3
Lipides (g)	20	15,9	20,7	21	27
Lipides saturés (g)	8,5	5,6	8,4	4	7
Fibres Alimentaires (g)	3,2	5,0	0,2	122,3	2,3

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	07 - 04 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ SALADE LYONNAISE	ΠΕΝΝΕΣ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ PENNE AUX QUATRE FROMAGES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	08 - 04 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE	ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΥΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	09 - 04 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	 ΦΑΚΕΣΣ BIO 2025 SOUPE DE LENTILLES BIO	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	10 - 04 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ SALADE DE LAITUE - ANETH	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ STEAK HACHÉ DE DINDE POMME DE TERRE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	11 - 04 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE	ΠΙΤΣΑ PIZZA	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	07 - 04 - 2025	08 - 04 - 2025	09 - 04 - 2025	10 - 04 - 2025	11 - 04 - 2025
Calories	450	310	490	400	487
Protéines (g)	40,2	27,4	10,7	10,6	22,3
Glucides (g)	10,3	18,3	16,5	36,2	50,7
Lipides (g)	24,5	13,8	24,8	25,5	23,3
Lipides saturés (g)	4,5	3,2	4,1	5,4	11,5
Fibres Alimentaires (g)	1,9	1,3	6	4,3	5,1

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	28 - 04 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ SALADE À L'ITALIENNE	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES PENNE À LA SAUCE NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	29 - 04 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR, AVEC POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	30 - 04 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS	ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ YIGANTES DE PRESPEP, (HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
JEUDI	01 - 05 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ FÊTE DU TRAVAIL

VENDREDI	02 - 05 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE AU RIZ	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	28 - 04 - 2025	29 - 04 - 2025	30 - 04 - 2025	01 - 05 - 2025	02 - 05 - 2025
Calories	500	616	320		550
Protéines (g)	7	22,2	10		15,9
Glucides (g)	44,6	39,4	32,4		59,8
Lipides (g)	20,6	30,5	18,1		20
Lipides saturés (g)	3,2	12,9	4,3		3
Fibres Alimentaires (g)	7,7	4,2	10,8		

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques