



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

juin2025

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	02 - 06 - 2025	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	03 - 06 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ HORIIATIKI, SALADE GRECQUE	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΟΤΟΠΙΤΑ ΚΟΤΟΠΙΤΑ TRADITIONNEL DE YIANNINA (FEUILLETÉ AU POULET)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	04 - 06 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	ΦΑΚΕΣ BIOΣΟΥΠΑ  SOUPE DE LENTILLESBIO	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	05 - 06 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ
SALADE DE SAISON		YAOURT
VENDREDI	06 - 06 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΓΙΑ PONT DE LA PENTECÔTE		

	02 - 06 - 2025	03 - 06 - 2025	04 - 06 - 2025	05 - 06 - 2025	06 - 06 - 2025
Calories	340	447	490	540	
Protéines (g)	18,5	18,2	10,7	21,3	
Glucides (g)	6,8	41,7	18,5	52,3	
Lipides (g)	17,3	24,9	23,8	25,0	
Lipides saturés (g)	6,1	3,8	4,2	9,9	
Fibres Alimentaires (g)	1,3	6,2	5	4,2	

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

09 - 06 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΑΡΓΙΑ

JOUR FÉRIÉ, LUNDI DE PENTECÔTE

MARDI

10 - 06 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΙΣΑΡΑ

ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

FRUIT DE SAISON

MERCREDI

11 - 06 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONSΑΡΑΚΑΣ BIO ΛΑΔΕΡΟ
ΜΕ ΚΑΡΟΤΟΓΛΥΚΟ
GÂTEAU

ΦΕΤΑ - FÊTA

POIS BIO À L'HUILE D'OLIVE
ET CAROTTES

JEUDI

12 - 06 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE DE SAISON

ESCALOPE DE DINDE PANÉE
ET POMMES DE TERRE

FRUIT DE SAISON

VENDREDI

13 - 06 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
CROQUETTES DE MORUE,
ET LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE AU RIZ

FRUIT DE SAISON

	09 - 06 - 2025	10 - 06 - 2025	11 - 06 - 2025	12 - 06 - 2025	13 - 06 - 2025
Calories		550	540	500	550
Protéines (g)		16,2	14,3	17,4	15,9
Glucides (g)		7,7	54,4	28,7	59,8
Lipides (g)		32,3	53,8	37,1	20
Lipides saturés (g)		9,8	13,8	1,9	3
Fibres Alimentaires (g)		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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	16 - 06 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ FUSILLI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RAPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	17 - 06 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ SALADE LYONNAISE	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ CRÊPE À LA DINDE ET AU FROMAGE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	18 - 06 - 2025	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	19 - 06 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ BOUCHÉES DE POULET PANÉES LÉGUMES DE SAISON	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
VENDREDI	20 - 06 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BÂTONNETS DE LÉGUMES	ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ, ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ FILET DE SOLE FRAIS AU BEURRE ET AU CITRON, ET POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	16 - 06 - 2025	17 - 06 - 2025	18 - 06 - 2025	19 - 06 - 2025	20 - 06 - 2025
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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	23 - 06 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ SALADE GRECQUE	ΜΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	24 - 06 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALADE	BURGER ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ BURGER, STEAK HACHÉ DE BŒUF,	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	25 - 06 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΑΚΟΣ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
JEUDI	25 - 06 - 2025 FIN DE L'ANNÉE SCOLAIRE	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ SALADE À L'ITALIENNE	ΠΙΤΣΑ ΑΡΟΣΤΟ PIZZA APOSTO	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	27 - 06 - 2025 JOUR PEDAGOGIQUE, ENSEIGNANTS	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

	23 - 06 - 2025	24 - 06 - 2025	25 - 06 - 2025	26 - 06 - 2025	27 - 06 - 2025
Calories	450	448	410	540	
Protéines (g)	40,2	17,8	1,4	21,3	
Glucides (g)	10,3	43,9	14,8	52,3	
Lipides (g)	24,5	32	9,1	25,0	
Lipides saturés (g)	4,5	8,0	1,3	9,9	
Fibres Alimentaires (g)	1,9	4,8	2,6	4,2	

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques