



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

septembre 2025

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	01 - 09 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ LA PRÉ-RENTRÉEDES ENSEIGNANTS		
MARDI	02 - 09 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ	ΡΙΓΓΑΤΟΝΙ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑΚΙΑ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE CÉSAR	PÂTES PENNE RIGATE, MOZZARELLA MINI, TOMATE CERISE SAUCE BASILIC	FRUIT DE SAISON
MERCREDI	03 - 09 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΣΕΦ	ΠΙΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE cHEF	PIZZA TOMATES CERISE, MOZZARELLA ET BASILIC	FRUIT DE SAISON
JEUDI	04 - 09 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΞΕΚΟΚΑΛΙΣΜΕΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣΒΑΒΥ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE GRECQUE	POULET FRAISAU FOUR AVEC POMMES DE TERRE GRENAILLE	FRUIT DE SAISON
VENDREDI	05 - 09 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ	ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ &ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE BETTERAVE	CROQUETTES DE MORUE RIZ ET LÉGUMES DE SAISON	FRUIT DE SAISON

	01 - 09 - 2025	02 - 09 - 2025	03 - 09 - 2025	04 - 09 - 2025	05 - 09 - 2025
Calories	---	340	420	370	550
Protéines (g)	---	18,5	17	9,8	15,9
Glucides (g)	---	6,8	45,8	28,0	59,8
Lipides (g)	---	17,3	24,1	24	20
Lipides saturés (g)	---	6,1	11,9	4,1	3
Fibres Alimentaires (g)	---	1,3	3,7	6,3	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	08 - 09 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE	PÂTES FUSSILLI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ), FROMAGE RAPÉ	FRUIT DE SAISON
MARDI	09 - 09 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ	ΓΛΥΚΟ
LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	QUICHE LORRAINE	GÂTEAU
MERCREDI	10 - 09 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ	ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE LAITUE	TOMATES FARCIS	FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	11 - 09 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ
SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE	PORC EN COCOTTE POMMES DE TERRE AU FOUR	YAOURT
VENDREDI	12 - 09 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥΜΕ ΠΟΥΡΕ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
BÂTONNETS DE LÉGUMES	FILET DE SOLE PANÉ, PUREE (POIS JAUNES CASSES)	FRUIT DE SAISON

	08 - 09 - 2025	09 - 09 - 2025	10 - 09 - 2025	11 - 09 - 2025	12 - 09 - 2025
Calories	360	420	550	664	480
Protéines (g)	15,2	15	2,4	29,7	47
Glucides (g)	35,7	58	14,8	37,9	22
Lipides (g)	20	30	9,1	45,9	21
Lipides saturés (g)	8,5	8,2	1,3	13,4	4
Fibres Alimentaires (g)	3,8	7,2	2,6	6,6	12

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	15 - 09 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ SALADE CÉSAR	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SOUFFLÉ AUX PÂTES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	16 - 09 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALADE DE SAISON	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ, ΜΕ ΡΥΖΙ BŒUF SAUCE AU CITRON, RIZ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	17 - 09 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ FEUILLETÉ AU FROMAGE	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ FASOLAKIA YIACHNI (HARICOTS VERTS & CAROTTES À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
JEUDI	18 - 09 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ESCALOPE DE DINDE PANÉE, PURÉE DE POMME DETERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	19 - 09 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ KRITHAROTO, (PÂTES RISONI) AUX FRUITS DE MERS	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	15 - 09 - 2025	16 - 09 - 2025	17 - 09 - 2025	18 - 09 - 2025	19 - 09 - 2025
Calories	450	550	395	505	284
Protéines (g)	40,2	16,2	9,9	17,2	20,5
Glucides (g)	10,3	7,7	25,7	31,4	34,6
Lipides (g)	24,5	32,3	26	37	8,9
Lipides saturés (g)	4,5	9,8	6,3	1,9	6,3
Fibres Alimentaires (g)	1,9	6,5	7	4	1,7

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	22 - 09 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ SALADE DE LAITUE	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES COURTESAU BŒUF FRAIS BRAISÉ FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	23 - 09 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ SALADE TOMATE	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	 24 - 09 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	ΦΑΚΕΣ BIOΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLESBIO	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	25 - 09 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ) ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) BROCHETTE DE POULET FRAIS, POMME DE TERRE, ΠΙΤΑ (FARINE COMPLÈTE) SAUCE ORIENTALE (YAOURT)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	26 - 09 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SALADE DE PÂTES	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ SPANAKOTYROPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÈTA)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	22 - 09 - 2025	23 - 09 - 2025	24 - 09 - 2025	25 - 09 - 2025	26 - 09 - 2025
Calories	427	303	540	380	473
Protéines (g)	26,4	7,5	14,3	32	0,4
Glucides (g)	37	51,8	54,4	10,3	66,8
Lipides (g)	22	8	53,8	27	13,5
Lipides saturés (g)	6	3	13,8	7	6,6
Fibres Alimentaires (g)	1,5	5,4	3,9	2,3	5,2

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	 29 - 09 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE	PENNES BIO ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΡΟΖΕ, ΤΥΡΙ TRIMMENO PÂTES BIO EN SAUCE ROSÉE AUX LÉGUMES, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	30 - 09 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ SALADE GRECQUE	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ TYROPITA DE ZAGORI, FEUILLETÉ PAYSANAU FROMAGE, FÈTA	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	 01 - 10 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΦΕΤΑ&ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ SALADE CRÉTOISE, FÈTA, CROUTONS CRÉTOIS	ΑΡΑΚΑΣ BIO ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ PETITS POIS BIO SAUCE AU CITRON	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
JEUDI	02 - 10 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ STEAK HACHÉ DE BŒUF À LA GRECQUE POMMES DE TERRE AU FOUR	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	03 - 10 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΤΑΜΠΟΥΛΕ TABOULÉ	ΣΤΙΚ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ BÂTONNET DE POISSON AVEC LÉGUMES DE SAISON	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	29 - 09 - 2025	30 - 10 - 2025	01 - 10 - 2025	02 - 10 - 2025	03 - 10 - 2025
Calories	340	510	540	653	450
Protéines (g)	18,5	14	14,3	23	25
Glucides (g)	6,8	60	54,4	54	32
Lipides (g)	17,3	31,3	53,8	38,3	29
Lipides saturés (g)	6,1	8,2	13,8	10,5	6,5
Fibres Alimentaires (g)	1,3	6,6	3,9	7,2	8,3

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques