



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

janvier 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

06 - 01 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

MARDI

07 - 01 - 2025

ΤΡΙΤΗ

MERCREDI

08 - 01 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE- CONCOMBRE

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
**SPANAKOTYROPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN
AUX ÉPINARDS ET À LA FÈTA)**

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ
VASILOPITA (CAKE)

JEUDI

09 - 01 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΚΕΜΠΑΠ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ,
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
**KEBAP, SAUCE ORIENTALE (YAOURT),
PITA FARINE COMPLET,
POMMES DE TERRE AU FOUR (SANS PORC)**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

VENDREDI

10 - 01 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

	06 - 01 - 2025	07 - 01 - 2025	08 - 01 - 2025	09 - 01 - 2025	10 - 01 - 2025
Calories	-	-	371	690	550
Protéines (g)	-	-	12,7	25,4	15,9
Glucides (g)	-	-	49,8	30,1	59,8
Lipides (g)	-	-	16,7	32,4	20
Lipides saturés (g)	-	-	3,4	23,7	3
Fibres Alimentaires (g)	-	-	8,7	4,79	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	13 - 01 - 2025	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	14 - 01 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ SALADE À L'ITALIENNE	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ PIZZAMARGHERITA	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	15 - 01 - 2025	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	16 - 01 - 2025	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	17 - 01 - 2025	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

	13 - 01 - 2025	14 - 01 - 2025	15 - 01 - 2025	16 - 01 - 2025	17 - 01 - 2025
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	20 - 01 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ, SALADE CÉSAR (LAITUE, TOMATES CERISE, POULET, CROUTON, PARMESAN)	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ STRIFTARIA (PÂTES CRÉTOISE) SAUCE TOMATES ET FROMAGE FÈTA	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	21 - 01 - 2025	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	22 - 01 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΚΑΡΟΤΟ - ΑΓΓΟΥΡΙ ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ BÂTONNETS CAROTTE - CONCOMBRE	ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ POIS À L'HUILE D'OLIVE ET PETITES CAROTTES	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	23 - 01 - 2025	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	24 - 01 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΙΝΟΑ BIO SALADE DE QUINOABIO	ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ, (ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΧΟΙΡΙΝΟ) QUICHE LORRAINE, (PORC)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	20 - 01 - 2025	21 - 01 - 2025	22 - 01 - 2025	23 - 01 - 2025	24 - 01 - 2025
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	27 - 01 - 2025		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	28 - 01 - 2025		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	29 - 01 - 2025		ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉΕΣ	ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ REVITHADA, (SOUPE PAYSANNE DE POIS CHICHES)		ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ - FÊTA			
JEUDI	30 - 01 - 2025		ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΝΙΤΣΕΛ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ESCALOPE DE DINDE PANÉE, PURÉE DE POMMES DE TERRE		ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ COMPOTE DE FRUITS
VENDREDI	31 - 01 - 2025		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΤΑΜΠΟΥΛΕ TABOULÉ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ, ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ SOUPE DE POISSON, AU RIZ ET AUX LÉGUMES		ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	27 - 01 - 2025	28 - 01 - 2025	29 - 01 - 2025	30 - 01 - 2025	31 - 01 - 2025
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