



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

novembre2025

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	03 - 11- 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ TORTELLINI PARMESAN À LA SAUCE NAPOLITAINE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	04 - 11- 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ SALADE DE LAITUE - ANETH	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BŒUF & POMMES	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	05 - 11- 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE	ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLES	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
JEUDI	06 - 11- 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ SALADE CHOU BLANC - ROUGE	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΡΥΖΙ POITRINE DE POULET À LA SAUCE MIEL MOUTARDEET RIZ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	07 - 11- 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE BETTERAVE	ΓΛΩΣΣΑ ΨΑΡΙ ΠΑΝΕ FILET DE SOLEPANÉ,S	ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE

	03 - 11 - 2025	04 - 11 - 2025	05 - 11 - 2025	06 - 11 - 2025	07 - 11 - 2025
Calories	220	450	490	476	410
Protéines (g)	4,6	19	10,7	21,3	29,2
Glucides (g)	19,4	23	16,3	16,1	32,3
Lipides (g)	2,3	16,3	23,8	24,7	18
Lipides saturés (g)	24	6,2	4,1	5,2	4,7
Fibres Alimentaires (g)	2,67	4,3	5	2,5	2,5

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	10 - 11 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ PASTICCIO GREC (GRATIN DE PÂTES, VIANDE DE BŒUF HACHÉ, BÉCHAMEL)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	11 - 11 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΡΟΥΤΟΝ SALADE DE LAITUE, TOMATES, CROÛTONS	ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ QUICHE LORRAINE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	12 - 11 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ (ΛΑΧΑΝΟ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ) SALADE POLITIKI (CHOU, POIVRONS)	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ SPANAKOTYROPITA, FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÈTA	ΓΛΥΚΟ
JEUDI	13 - 11 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ SALADE À L'ITALIENNE	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ PIZZA MARGHERITA	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	14 - 11 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ SALADE CHOU FLEUR - BROCOLIS	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	10 - 11 - 2025	11 - 11 - 2025	12 - 11 - 2025	13 - 11 - 2025	14 - 11 - 2025
Calories	377	293	590	413	478
Protéines (g)	9,6	11,4	11,3	14,9	23,5
Glucides (g)	25,8	36,4	51,5	12	45,1
Lipides (g)	13,2	26,3	38,8	14	26,9
Lipides saturés (g)	5,9	10,6	8,9	8,8	8,6
Fibres Alimentaires (g)	4,3	5,6	6,0	1,5	4,15

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	17 - 11 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
MARDI	18 - 11 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ - ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ SALADE D' ÉPINARDTOMATE	ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΗΜΕΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ& ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ PORC AU FOUR SAUCE AU MIEL - MOUTARDE, LÉGUMES & POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	19 - 11 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES ΦΕΤΑ FÈTA	ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ FASOLADA, SOUPE PAYSANNE (HARICOTS SECS ET CAROTTE)	ΓΛΥΚΟ
JEUDI	20 - 11 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ), FROMAGE RAPÉ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	21 - 11 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ SALADE	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ KRITHAROTO, (PÂTES RISONI) AUX FRUITS DE MERS	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	17 - 11 - 2025	18 - 11 - 2025	19 - 11 - 2025	20 - 11 - 2025	21 - 11 - 2025
Calories	502	479	355	650	344
Protéines (g)	26,3	12,9	14,6	34,3	13,1
Glucides (g)	48,8	38,5	37,8	73,8	36,3
Lipides (g)	22,1	22,9	22	20	17,0
Lipides saturés (g)	7,1	5,2	4	7	2,4
Fibres Alimentaires (g)	1,7	6,8	8,9	2,8	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	24 - 11 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALADE	ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES COURTES AU BŒUF FRAIS BRAISÉ, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	25 - 11 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ SALADE CRÉTOISE, (TOMATE, CONCOMBRE, FÊTA, OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS)	ΚΡΕΠΕΣ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ KREPES LA DINDE ET AU FROMAGE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	 26 - 11 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ CHAUSSENS AU FROMAGE	ΑΡΑΚΑΣ BIO , ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ POIS BIO À L'HUILE D'OLIVE ET PETITES CAROTTES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
JEUDI	27 - 11 - 2025 THANKSGIVING	ΠΕΜΠΤΗ
ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ SOUPE DE POTIRON	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ, ΡΥΖΙ DINDE FARCIE, RIZ	ΓΛΥΚΟ
VENDREDI	28 - 11 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΑΤΖΑΡΙ SALADE	STICK ΨΑΡΙΟΥ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ I	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	24 - 11 - 2025	25 - 11 - 2025	26 - 11 - 2025	27 - 11 - 2025	28 - 11 - 2025
Calories	352	305	480	650	555
Protéines (g)	26,5	33,9	11,8	34,3	25,2
Glucides (g)	25,2	26,8	45,6	73,8	80,2
Lipides (g)	21,9	20	29,8	20	14,5
Lipides saturés (g)	4,9	6,8	7,8	7	5,0
Fibres Alimentaires (g)	1,3	2,86	5,2	2,8	6,2

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques