



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

décembre 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 - 12- 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ SALADE LYONNAISE	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ TORTELLINI AUX QUATRE FROMAGES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	02 - 12- 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ SALADE CHOU	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ, ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ ΜΕ ΡΥΖΙ SOUTZOUKAKIA, (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ, À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	 03 - 12- 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS	ΦΑΚΕΣ BIO ΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLES BIO	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	04 - 12- 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ POULET AU CITRON AU FOUR, POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	05 - 12- 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE RIZ	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON	ΓΛΥΚΟ GÂTEAUX

	01 - 12 - 2025	02 - 12 - 2025	03 - 12 - 2025	04 - 12 - 2025	05 - 12 - 2025
Calories	450	371	490	357	550
Protéines (g)	40,2	12,7	10,7	9,8	15,9
Glucides (g)	10,3	49,8	18,5	28,1	59,8
Lipides (g)	24,5	16,7	23,8	24	20
Lipides saturés (g)	4,5	3,4	4,2	4,1	3
Fibres Alimentaires (g)	1,9	8,7	5	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 - 12 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ, SALADE CÉSAR (LAITUE, TOMATES CERISE, POULET, CROUTON, PARMESAN)	ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ FARFALLE SAUCE NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	09 - 12 - 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	10 - 12 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOUAUTÉES	ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ REVITHADA, (SOUPE PAYSANNE DE POIS CHICHES)	ΓΛΥΚΟ GÂTEAUX
ΦΕΤΑΦÈΤΑ		
JEUDI	11 - 12 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΝΙΤΣΕΛ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ESCALOPE DE DINDE PANÉE, PURÉE DE POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	12 - 12 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΤΑΜΠΟΥΛΕ TABOULÉ	ΓΛΩΣΣΑ ΨΑΡΙΠΑΝΕ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ FILET DE SOLE PANÉ, LÉGUMES	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE SALADE DE FRUITS

	08 - 12 - 2025	09 - 12 - 2025	10 - 12 - 2025	11 - 12 - 2025	12 - 12 - 2025
Calories	340	375	380	396	450
Protéines (g)	18,5	18,4	8,25	17,4	25
Glucides (g)	6,8	26,4	32,6	26,7	32
Lipides (g)	17,3	16,4	16,6	33,1	29
Lipides saturés (g)	6,1	6,1	2,15	1,9	6,5
Fibres Alimentaires (g)	1,3	2,2	5	5,4	8,3

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	15 - 12 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΚΟΧΥΛΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES COQUILLETES À LA CRÈME, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	16 - 12 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALADE DE SAISON	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΑΓΟΥ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ RAGOÛT DE BŒUF AUX COURGETTES ET LÉGUMES	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ YAOURT AUX FRUITS
MERCREDI	17 - 12 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ YIGANTES DE PRESSES, (HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	18 - 12 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SALADE DE PÂTES	ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΒΕΛΟΥΤΕ SOUPE VELOUTÉE DE LÉGUMES	ΓΛΥΚΟ GÂTEAUX
VENDREDI	19 - 12 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	REPAS DU NOËL	
ΣΑΛΑΤΑ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ SALADE SPÉCIALE "FÊTES"	ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ PORC BRAISÉ AU FOUR AUX PRUNaux, POMMES DE TERRE	ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΣ ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ KOURABIES -MELOMAKARONO (GÂTEAUX DE NOËL BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)

	15 - 12 - 2025	16 - 12 - 2025	17 - 12 - 2025	18 - 12 - 2025	19 - 12 - 2025
Calories	391	388	425	499	617
Protéines (g)	12,5	18,7	15,9	9,8	22,3
Glucides (g)	29,9	15,4	28,4	48,9	1,2
Lipides (g)	25,6	17,8	22,4	31,1	40,5
Lipides saturés (g)	7,6	6,2	0,69	7,3	17
Fibres Alimentaires (g)	5,3	2,0	11,13	3	2,9

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

100 αλ

Tel. : +30 2106009846, +30 2106005114 • info@apostocatering.gr • www. apostocatering.gr