



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

| LUNDI | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI | ΠΕΜΠΤΗ | VENREDI | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|----------------|---------|----------------|-------|----------------|---------|----------------|--------|----------------|-----------|
| 03 - 02 - 2020 | | 04 - 02 - 2020 | | 05 - 02 - 2020 | | 06 - 02 - 2020 | | 07 - 02 - 2020 | |

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ
SALADE GREQUE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BATONNETS DE CAROTTES,
OLIVES DENOYAUTEES

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ
PASTICCIO GREC (GRATIN DE
RÂTES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ,
BÉCHAMEL)

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
SPANAKOTYROPITA,
(FEUILLETE PAYSAN AUX
EPINARDS ET A LA FETA)

ΦΕΤΑ
FËTA

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΡΕΒΥΘΑΔΑ
REVITHADA,
(SOUPE PAYSANNE
DE POIS CHICHES)

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
STEAK HACHE DE DINDE,
PUREE DE POMMES DE TERRE

ΓΛΩΣΣΑ
ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ & ΡΥΖΙ
FILET DE SOLE FRAIS
AU BEURRE ET AU CITRON,
LEGUMES DE SAISON ET RIZ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΣΟΥ
CHOU A LA CREME

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ
COMPOTE DE FRUITS

| | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|--|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 377 | Ενέργεια (kcal) | | 410 | Ενέργεια (kcal) | 396 | Ενέργεια (kcal) | 350 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 9,6 | Πρωτεΐνες (gr) | | 11,5 | Πρωτεΐνες (gr) | 17,4 | Πρωτεΐνες (gr) | 29,2 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 25,8 | Υδατάνθρακες (gr) | | 35,2 | Υδατάνθρακες (gr) | 26,7 | Υδατάνθρακες (gr) | 32,2 |
| Λίπος (gr) | 13,2 | Λίπος (gr) | | 19,6 | Λίπος (gr) | 33,1 | Λίπος (gr) | 21,3 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 5,9 | Κορεσμένο λίπος (gr) | | 3,15 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 2,9 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 7,9 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 4,3 | Φυτικές ίνες (gr) | | 6 | Φυτικές ίνες (gr) | 5,4 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,3 |

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 | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|----------------|---------|----------------|-------|----------------|---------|----------------|--------|----------------|-----------|
| 10 - 02 - 2020 | | 11 - 02 - 2020 | | 12 - 02 - 2020 | | 13 - 02 - 2020 | | 14 - 02 - 2020 | |



ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF A LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROUTONS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΩΤΕ
EPINARD SAUTE

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**KRITHAROTO AUX LEGUMES,
(PATES RISONI)
FROMAGE RAPE**

ΠΕΪΝΙΡΛΙ Aposto ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ
**PEYNIRLI Aposto, SANS
PORC (PAIN PITA AU FROMAGE)**

ΦΕΤΑ
FËTA


ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΡΥΖΙ
**BOEUF SAUCE AU CITRON
ET RIZ**

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ,
**CROQUETTES DE MORUE,
ET POMMES DE TERRE AU FOUR**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ
GATEAU AU CHOCOLAT

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|-----|
| Ενέργεια (kcal) | 332 | Ενέργεια (kcal) | 544 | Ενέργεια (kcal) | 490 | Ενέργεια (kcal) | 400 | Ενέργεια (kcal) | 400 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 4,5 | Πρωτεΐνες (gr) | 18,7 | Πρωτεΐνες (gr) | 10,7 | Πρωτεΐνες (gr) | 19 | Πρωτεΐνες (gr) | 22 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 32,1 | Υδατάνθρακες (gr) | 55,9 | Υδατάνθρακες (gr) | 18,5 | Υδατάνθρακες (gr) | 17 | Υδατάνθρακες (gr) | 28 |
| Λίπος (gr) | 20,6 | Λίπος (gr) | 32,1 | Λίπος (gr) | 23,8 | Λίπος (gr) | 17,8 | Λίπος (gr) | 29 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 2,9 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 15,9 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 4,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 5,7 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 5,5 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,7 | Φυτικές ίνες (gr) | 5 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,5 | Φυτικές ίνες (gr) | 4,5 |

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 | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|----------------|---------|----------------|-------|----------------|---------|----------------|--------|----------------|-----------|
| 17 - 02 - 2020 | | 18 - 02 - 2020 | | 19 - 02 - 2020 | | 20 - 02 - 2020 | | 21 - 02 - 2020 | |

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ-ΤΣΙΚΝΟΡΕΜΠΤΙ JPOUR DE CARNAVAL A L'ECOLE

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CESAR

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΟΣΟΥΤΟ
SALADE DE PROSCIUTTO

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BATONNETS DE LEGUMES

ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ
SALADE POLITIKI

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE A L' ITALIENNE

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΛΑΜΑΡΑΤΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PATES CALAMARATA
A LA SAUCE PARMESAN
FROMAGE RAPE

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
QUICHE LORRAINE
(SANS PORC)

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΑΡΑΚΑΣ, ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ
POIS A L' HUILE D' OLIVE
ET PETITES CAROTTES

ΠΛΑΤΩ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ ΨΗΤΑ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY,
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ
& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
PLATEAUX DE VIANDES CUITES,
POMMES DE TERRE GRENAILLE,
SAUCE ORIENTALE
PITA, FARINE COMPLET
(SANS PORC)

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΡΥΖΙ
BOUCHEES DE POULET FRAIS
PANEEES ET RIZ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΤΑΡΤΑΚΙ
TARTELETTE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΩΣΑΪΚΟ
GATEAU MOSAIQUE
(AU CACAO ET BISCUITS
PETITS-BEURRE)

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|-----|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 408 | Ενέργεια (kcal) | 420 | Ενέργεια (kcal) | 389 | Ενέργεια (kcal) | 650 | Ενέργεια (kcal) | 570 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 31 | Πρωτεΐνες (gr) | 15 | Πρωτεΐνες (gr) | 20,3 | Πρωτεΐνες (gr) | 25,4 | Πρωτεΐνες (gr) | 15,6 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 10,5 | Υδατάνθρακες (gr) | 58 | Υδατάνθρακες (gr) | 31 | Υδατάνθρακες (gr) | 30,1 | Υδατάνθρακες (gr) | 58,9 |
| Λίπος (gr) | 26,2 | Λίπος (gr) | 30 | Λίπος (gr) | 28 | Λίπος (gr) | 29,4 | Λίπος (gr) | 15 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,8 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 8,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 9 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 21,7 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 2 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 1,9 | Φυτικές ίνες (gr) | 7,2 | Φυτικές ίνες (gr) | 5,6 | Φυτικές ίνες (gr) | 5 | Φυτικές ίνες (gr) | 8 |

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques