



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 09 - 2017		05 - 09 - 2017		06 - 09 - 2017		07 - 09 - 2017		08 - 09 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ
SALADE VERTE DE SAISON

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΡΙΓΓΑΤΟΝΙ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑΚΙΑ,
ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ
ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PENNE RIGATE TOMATE CERISE
SAUCE BASILIC
FROMAGE RAPÉ**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΑΓΟΥ
ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ
ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**RAGOÛT DE BŒUF
AUX COURGETTES ET LÉGUMES**

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ
**FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS & CAROTTES
À L'HUILE D'OLIVES,
SAUCE TOMATE)**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
**POULET AU CITRON AU FOUR
ET POMMES DE TERRE**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**FILET DE SAUMON GRILLÉ
AU RIZ ET AUX LÉGUMES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ
YAOURT AUX FRUITS

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	520	Ενέργεια (kcal)	357	Ενέργεια (kcal)	485
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	16,2	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	24,3
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	34,5	Υδατάνθρακες (gr)	28,0	Υδατάνθρακες (gr)	30,5
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	23,2	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	30,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,9
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	11,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	Φυτικές ίνες (gr)	4,3

**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
11 - 09- 2017		12 - 09- 2017		13 - 09- 2017		14 - 09- 2017		15 - 09- 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ
**LAITUE FRANÇAISE
ET POIVRONS COLORÉS**

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**FUSSILLI BOLOGNAISE,
(BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RAPÉ**

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

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ
TOMATES ET POIVRONS FARCIS

ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC EN COCOTTE,
POMMES DE TERRE AU FOUR
**PORC EN COCOTTE POMMES DE
TERRE AU FOUR**

ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ
ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥ
ΜΕ ΦΑΒΑ
**FILET DE SOLE PANÉ,
FAVA
(DIP GREC
DE POIS JAUNES CASSES)**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΣΟΥ
CHOU À LA CRÈME

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ
YAOURT AUX FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	561	Ενέργεια (kcal)	480
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	15	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	24,7	Πρωτεΐνες (gr)	47
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	58	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	21	Υδατάνθρακες (gr)	22
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	43	Λίπος (gr)	21
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	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	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18 - 09- 2017		19 - 09- 2017		20 - 09- 2017		21 - 09- 2017		22 - 09- 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SOUFFLÉ AUX PÂTES

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΡΥΖΙ
**BŒUF SAUCE AU CITRON,
RIZ**



ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ
**POIS À L'HUILE D'OLIVE
ET PETITES CAROTTES**

ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**ESCALOPE DE DINDE PANÉE,
PUREE DE POMME DE
TERRE**

ΨΑΡΙ ΠΕΡΚΑ,
ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**FILET DE PERCHE,
AUX COURGETTES ET LÉGUMES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ
TARTELETTE AUX FRUITS

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	500	Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	16,2	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	29
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	28,7	Υδατάνθρακες (gr)	30,4
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	32,3	Λίπος (gr)	26,1	Λίπος (gr)	37,1	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,9
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	5,2	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
25 - 09- 2017		26 - 09- 2017		27 - 09- 2017		28 - 09- 2017		29 - 09- 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE AU RIZ

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES COURTES
AU BŒUF FRAIS BRAISÉ
FROMAGE RÂPÉ

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE

ΦΕΤΑ
FÈTA
ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ,
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ)
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
BROCHETTE DE ROULET, FRITES,
PITA (FARINE COMPLÈTE)
SAUCE ORIENTALE (YAOURT)

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
CROQUETTES DE MORUE,
ET LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΚΕΙΚ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
CAKE À L'ORANGE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	339
Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	8,5
Υδατάνθρακες (gr)	37	Υδατάνθρακες (gr)	44
Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,6
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	5,0

Ενέργεια (kcal)	509	Ενέργεια (kcal)	380
Πρωτεΐνες (gr)	10,8	Πρωτεΐνες (gr)	32
Υδατάνθρακες (gr)	17,8	Υδατάνθρακες (gr)	10,3
Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	27
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7
Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	2,3

Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	8

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.
Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques