



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
28 - 05 - 2018		29 - 05 - 2018		30 - 05 - 2018		31 - 06 - 2018		01 - 06 - 2018	



ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ  
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ  
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE BETTERAVE

ΦΕΤΑ  
FÈTA

ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ  
**LUNDI**  
DE PENTECÔTE ORTHODOXE

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ  
ΚΙΜΑ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ  
BOULETTES DE BŒUF  
HACHE ET RIZ,  
SAUCE CITRON

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
STEAK HACHÉ DE POULET  
ET PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
CROQUETTES DE MORUE,  
LÉGUMES

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ  
YAOURT AU MIEL

ΜΩΣΑΪΚΟ  
GÂTEAU MOSAÏQUE  
(AU CACAO ET BISCUITS  
PETITS-BEURRE)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

	Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	540
	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	18	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	54,4	Υδατάνθρακες (gr)	15	Υδατάνθρακες (gr)	54,8
	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	53,8	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	15
	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
	Φυτικές ίνες (gr)	2,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	6

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
04 - 06- 2018	05 - 06- 2018		06 - 06- 2018		07 - 06- 2018		08 - 06- 2018		

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ  
**SALADE CÉSAR**

ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ  
**TABOULÉ**

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
**BÂTONNETS DE CAROTTES**  
**OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉΕΣ**

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE SAISON**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE VERTE DE SAISON**

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΟΧΥΛΙΑ  
ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ  
ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ  
(ΚΑΠΡΕΖΕ)  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΈΝΟ  
**PÂTES DE COQUILLETES**  
**AUX TOMATES CERISE**  
**MOZZARELLA, ET BASILIC**  
(CAPRESE)  
**FROMAGE RÂPÉ**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**BŒUF BRAISÉ AU FOUR**  
**AUX LÉGUMES**

ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ  
**FROMAGE FÉTA**

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ  
**SOUPE DE LENTILLES**

ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ  
ΣΑΛΤΣΑ ΒΒQ, ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ  
**CÔTES DE PORC,**  
**À LA SAUCE BBQ**  
**RIZ BASMATI**

ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ  
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**FILET DE BAR (POISSON)**  
**PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

ΡΑΒΑΝΙ  
**RAVANI,**  
**(CAKE GREC)**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	509	Ενέργεια (kcal)	518
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	25,9	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	43,6	Υδατάνθρακες (gr)	50
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	20,1	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	9,1	Φυτικές ίνες (gr)	6

**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 - 06 - 2018		12 - 06 - 2018		13 - 06 - 2018		14 - 06 - 2018		15 - 06 - 2018	

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

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ  
**SALADE LYONNAISE**

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ, ΝΤΟΜΑΤΑ,  
ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ,  
ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ  
**SALADE CRÉTOISE, TOMATE,  
CONCOMBRE, FÊTA, OLIVES,  
CÂPRES, CROUTONS CRÉTOIS**

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ  
**SALADE TOMATE-CONCOMBRE**

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**BÂTONNETS DE LÉGUMES**

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

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ  
**CRÊPE À LA DINDE  
ET AU FROMAGE**

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

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΠΑΝΕ  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ  
**BOUCHÉES DE ROULET PANÉES  
LÉGUMES DE SAISON**

ΓΛΩΣΣΑ  
ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ  
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,  
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
**FILET DE SOLE FRAIS  
AU BEURRE ET AU CITRON,  
ET POMMES DE TERRE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ  
**TARTELETTE AUX FRUITS**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	460	Ενέργεια (kcal)	540
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	7,8	Πρωτεΐνες (gr)	20,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,9	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	40	Υδατάνθρακες (gr)	31	Υδατάνθρακες (gr)	35	Υδατάνθρακες (gr)	53,5
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	28	Λίπος (gr)	19,2	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	6

**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 - 06 - 2018		19 - 06 - 2018		20 - 06 - 2018		21 - 06 - 2018		22 - 06 - 2018	



ΣΑΛΑΤΑ  
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ  
**SALADE DU CHEF À LA DINDE**

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
HORIATIKI,  
**SALADE GRECQUE**

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE SAISON**

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE DE SAISON**

ΣΑΛΑΤΑ  
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
**SALADE MIXTE AUX CROÛTONS**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΠΕΝΝΕΣ **BIO**  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**RÂTES PENNE BIO**  
**À LA SAUCE NAPOLITAINE,**  
**FROMAGE RÂPÉ**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΟΤΟΠΙΤΑ  
ΚΟΤΟΡΙΤΑ  
**TRADITIONNEL DE YIANNINA**  
**(FEUILLETÉ AU ROULET)**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ  
ΓΕΜΙΣΤΕΣ  
**TOMATES ET ROIVRONS FARCIS**

BURGER  
ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ  
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ  
**BURGER,**  
**STEAK HACHÉ DE BŒUF,**  
**FITES**

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

ΓΛΥΚΟ ΣΟΥ  
**CHOU À LA CRÈME**

Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	21
Υδατάνθρακες (gr)	6,5
Λίπος (gr)	20,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5
Φυτικές ίνες (gr)	3,2

Ενέργεια (kcal)	447
Πρωτεΐνες (gr)	18,2
Υδατάνθρακες (gr)	41,7
Λίπος (gr)	24,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8
Φυτικές ίνες (gr)	6,2

Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	1,4
Υδατάνθρακες (gr)	14,8
Λίπος (gr)	9,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3
Φυτικές ίνες (gr)	2,6

Ενέργεια (kcal)	540
Πρωτεΐνες (gr)	21.3
Υδατάνθρακες (gr)	52.3
Λίπος (gr)	25.0
Κορεσμένο λίπος (gr)	9.9
Φυτικές ίνες (gr)	4.2

Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	29
Υδατάνθρακες (gr)	30,4
Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,9
Φυτικές ίνες (gr)	2,3

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



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
25 - 06- 2018		26 - 06- 2018		27 - 06- 2018		28 - 06- 2018		29 - 06- 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ  
SALADE À L'ITALIENNE

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ  
SALADE DE SAISON

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ  
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ  
SALADE CESAR

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ  
SOUFFLÉ AUX RÂTES

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ  
BŒUF SAUCE AU CITRON,  
LÉGUMES ET PURÉE DE CAROTTE

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ  
SPRANAKORYZO, (RIZ AUX  
ÉPINARDS) SAUCE TOMATE

ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ  
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ,  
ESCALOPE DE DINDE PANÉE  
ET POMMES DE TERRE

ΠΙΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ  
PIZZA NAPOLITAIN

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΠΑΓΩΤΟ - ΓΡΑΝΙΤΑ  
GLACE – SORBET

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	500	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	16,2	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	28,7	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	32,3	Λίπος (gr)	26,1	Λίπος (gr)	37,1	Λίπος (gr)	24,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	5,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,7

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