

PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
05 - 11 - 2018		06 - 11 - 2018		07 - 11 - 2018		08 - 11 - 2018		09 - 11 - 2018	

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
**SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOYAUTÉES**

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ
ΑΣΠΡΟ ΚΟΚΚΙΝΟ
**SALADE
CHOU BLANC - ROUGE**

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ
**TORTELLINI PARMESAN
À LA SAUCE NAPOLITAINE**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**BŒUF STROGONOF,
LÉGUMES**

ΦΕΤΑ
FÊTA

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES


ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΑΚΙ
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ **BIO**
**CUISSÉ DE POULET
À LA SAUCE MIEL MOUTARDE
ET RIZ BIO**

ΠΕΡΚΑ ΨΑΡΙ,
ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
**FILET DE PERCHE,
SAUCE TOMATE,
LÉGUMES & POMMES DE TERRE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ
GÂTEAU À L'ORANGE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	220	Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	387	Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	4,6	Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	33	Πρωτεΐνες (gr)	29,2
Υδατάνθρακες (gr)	19,4	Υδατάνθρακες (gr)	23	Υδατάνθρακες (gr)	16,3	Υδατάνθρακες (gr)	10	Υδατάνθρακες (gr)	32,3
Λίπος (gr)	2,3	Λίπος (gr)	16,3	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	18
Κορεσμένο λίπος (gr)	24	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,7
Φυτικές ίνες (gr)	2,67	Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	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	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12 - 11 - 2018		13 - 11 - 2018		14 - 11 - 2018		15 - 11 - 2018		16 - 11 - 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΠΑΝΔΕΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΣΑΛΑΤΑ
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ
SALADE
CHOU FLEUR - BROCOLIS

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

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
QUICHE LORRAINE

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
SPANAKOTYROPITA,
FEUILLETÉ PAYSAN
AUX ÉPINARDS
ET À LA FÈTA

ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ
PIZZA MARGHERITA

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
& ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
CROQUETTES DE MORUE,
POMMES DE TERRE
ET LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	377	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	438	Ενέργεια (kcal)	413	Ενέργεια (kcal)	478
Πρωτεΐνες (gr)	9,6	Πρωτεΐνες (gr)	15	Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	14,9	Πρωτεΐνες (gr)	23,5
Υδατάνθρακες (gr)	25,8	Υδατάνθρακες (gr)	58	Υδατάνθρακες (gr)	14,6	Υδατάνθρακες (gr)	12	Υδατάνθρακες (gr)	45,1
Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	10,1	Λίπος (gr)	14	Λίπος (gr)	26,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6
Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	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	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
19 - 11- 2018		20 - 11- 2018		21 - 11- 2018			22 - 11- 2018	23 - 11- 2018	

THANKSGIVING
(ÉTATS-UNIS)

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
**SALADE CHOU BLANC –
CAROTTE**

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

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

ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ
SOUPE DE POTIRON

ΠΑΝΔΕΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**YOUNETS
(RAGOUT DE BŒUF GREC
AUX PÂTES RISONI)
FROMAGE RÂPÉ**

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΗ
ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ
**FEUILLETÉ
AU FROMAGE (KASERI)**

ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
**FASOLADA,
SOUPE PAYSANNE
(HARICOTS SECS ET CAROTTE)**

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ,
ΡΥΖΙ
**DINDE FARCIE,
RIZ**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ,
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**FILET DE SAUMON GRILLÉ,
POMMES DE TERRE**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΗΛΟΠΙΤΑ
MOUSSE AU CHOCOLAT

ΚΟΡΜΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
BÛCHE AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	305	Ενέργεια (kcal)	355	Ενέργεια (kcal)	650	Ενέργεια (kcal)	670
Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	33,9	Πρωτεΐνες (gr)	14,6	Πρωτεΐνες (gr)	34,3	Πρωτεΐνες (gr)	46,4
Υδατάνθρακες (gr)	37	Υδατάνθρακες (gr)	26,8	Υδατάνθρακες (gr)	37,8	Υδατάνθρακες (gr)	73,8	Υδατάνθρακες (gr)	88,6
Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	26,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	4	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	6
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,86	Φυτικές ίνες (gr)	8,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	13,7

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
26 - 11- 2018		27 - 11- 2018		28 - 11- 2018		29 - 11- 2018		30 - 11- 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ
SALADE CRÉTOISE,
(TOMATE, CONCOMBRE, FÈTA,
OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS)

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
SPAGHETTI BOLOGNAISE
(BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RÂPÉ

ΟΜΕΛΕΤΑ
ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
OMELETTE
À LA DINDE ET AU FROMAGE

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

ΧΟΙΡΙΝΟ
ΨΗΜΕΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC AU FOUR
SAUCE AU MIEL - MOUTARDE,
LÉGUMES & POMMES DE TERRE

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIE AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ
COMPOTE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	345	Ενέργεια (kcal)	389	Ενέργεια (kcal)	561	Ενέργεια (kcal)	350
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	11,5	Πρωτεΐνες (gr)	20,3	Πρωτεΐνες (gr)	24,7	Πρωτεΐνες (gr)	29,2
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	5,9	Υδατάνθρακες (gr)	31	Υδατάνθρακες (gr)	21	Υδατάνθρακες (gr)	32,2
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	31,2	Λίπος (gr)	28	Λίπος (gr)	43	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,9
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	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