



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
02 - 09- 2019		03 - 09- 2019		04 - 09- 2019		05 - 09- 2019		06 - 09- 2019	

**ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΧΡΟΝΙΑΣ 2019 - 2020
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
LA PRÉ-RENTRÉE
DES ENSEIGNANTS**

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΠΕΣΤΟ
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**RÂTES LINGUINE
SAUSE TOMATE AU PESTO
BASILIC & MOZZARELLA
FROMAGE RAPÉ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340
Πρωτεΐνες (gr)	18,5
Υδατάνθρακες (gr)	6,8
Λίπος (gr)	17,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1
Φυτικές ίνες (gr)	1,3

ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΡΟΥΤΟΝ,
ΣΩΣ ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ
**TOMATES CERISE, CROUTONS,
SAUCE POIVRON ROUGE**

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
**SPRANAKOTYROPITA,
FEUILLETÉ PAYSAN
AUX ÉPINARDS
ET À LA FÈTA**

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

Ενέργεια (kcal)	510
Πρωτεΐνες (gr)	14
Υδατάνθρακες (gr)	60
Λίπος (gr)	31,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2
Φυτικές ίνες (gr)	6,6

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΛΕΜΟΝΙ - ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΑ
**CUISSE DE ROULET FRAIS
SAUCE À L'ORANGE ET CITRON
POMMES DE TERRE AU FOUR**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	357
Πρωτεΐνες (gr)	9,8
Υδατάνθρακες (gr)	28,0
Λίπος (gr)	24
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1
Φυτικές ίνες (gr)	6,3

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ
ΜΕ ΡΥΖΙ
**CROQUETTES DE MORUE,
RIZ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09 - 09 - 2019			10 - 09 - 2019		11 - 09 - 2019		12 - 09 - 2019		13 - 09 - 2019

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

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΟΣΟΥΤΟ
SALADE DE PROSCIUTTO

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
**SALADE DE ROUSSES
D'ÉPINARDS
ET TOMATES CERISE**

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

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ
SALADE CRÉTOISE

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 ΓΑΣΤΡΑΣ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΗΛΟΥ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ BABY
**PORC EN COCOTTE
SAUCE À LA POMME,
AVEC POMMES DE TERRE
GRENAILLE**

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΕΚΛΑΙΡ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
ÉCLAIR AU CHOCOLAT

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
16 - 09 - 2019			17 - 09 - 2019		18 - 09 - 2019		19 - 09 - 2019		20 - 09 - 2019



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΙΝΑ
ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΕΣ
**SALADE DE HARICOT VERT
AUX RAISINS**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
**SALADE DE LAITUE - ANETH
ET TOMATES CERISE**

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΤΥΡΙΑ
LASAGNE AUX FROMAGES

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ,
ΡΥΖΙ
**BŒUF FRAIS
SAUCE AU CITRON ET AU THYM,
RIZ**

ΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΑΔΕΡΟΣ
ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ
**POIS BIO 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

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIES AU CHOCOLAT

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
23 - 09- 2019			24 - 09- 2019		25 - 09- 2019		26 - 09- 2019		27 - 09- 2019

ΣΑΛΑΤΑ
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ
SALADE CHOU BLANC – ROUGE

ΣΑΛΑΤΑ ΨΗΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE LÉGUMES GRILLÉS

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

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

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
ΦΡΕΣΚΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ,
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ,
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ)
**BROCHETTE DE ROULET FRAIS
ET LÉGUMES, 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 ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	339	Ενέργεια (kcal)	509	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	10,8	Πρωτεΐνες (gr)	32	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	37	Υδατάνθρακες (gr)	44	Υδατάνθρακες (gr)	17,8	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	15,9	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	27	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	5,0	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	8

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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
30 - 09 - 2019		01 - 10 - 2019		02 - 10 - 2019		03 - 10 - 2019		04 - 10 - 2019	



ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
HORIATIKI,
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ & ΑΝΘΟΤΥΡΟ
**SALADE DE POUSSÉS
D'ÉPINARDS,
TOMATES CERISE
ET FROMAGE (ANTHOTIRO)**

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS

ΦΑΡΦΑΛΕΣ **BIO** ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PÂTES BIO FARFALLE
SAUCE NAPOLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ**

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

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ
TOMATES ET POIVRONS FARCIS

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΕ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ
**BOULETTES DE BŒUF HACHÉ À
LA GRECQUE AVEC FRITES**

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,
ΚΙΝΟΑ **BIO** ΚΑΙ ΠΛΗΓΟΥΡΙ
**FILET DE SOLE
AU BEURRE ET CITRON
KINOA BIO ET BOULGOUR**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΡΑΒΑΝΙ
ΡΑΒΑΝΙ,
(GÂTEAU DE CAKE GREC)

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ
YAOURT AUX FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	447	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	653	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,2	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	23	Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	41,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	54	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	24,9	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	38,3	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	Φυτικές ίνες (gr)	8,3

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