



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENREDI	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**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

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 ROIVRONS 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  
RAVANI,  
**(GÂTEAU DE CAKE GREC)**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ  
**YAOURT AUX FRUITS**

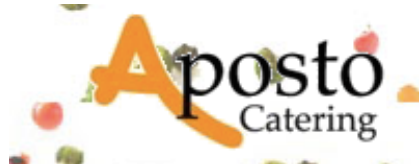
ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

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**



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07 - 10 - 2019		08 - 10 - 2019		09 - 10 - 2019		10 - 10 - 2019		11 - 10 - 2019	

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

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

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

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE VERTE DE SAISON**

ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΩΤΕ  
**ÉPINARD SAUTÉ**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ  
ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**STRIFTARIA, RÂTES CRÉTOISE,  
SAUCE CARBONARA,  
FROMAGE RÂPÉ**

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

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**  
  
ΡΕΒΥΘΑΔΑ  
**SOUPE DE POIS CHICHES**

ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ  
**ESCALOPE DE PORC PANÉE,  
PURÉE DE POTIRON**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ  
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ,  
ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ  
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,  
RIZ BASMATI**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ  
**YAOURT AU MIEL**

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ  
**CAKE MARBRÉ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	290	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	629
Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	8,25	Πρωτεΐνες (gr)	33	Πρωτεΐνες (gr)	51,3
Υδατάνθρακες (gr)	30	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	30,1	Υδατάνθρακες (gr)	18	Υδατάνθρακες (gr)	46,1
Λίπος (gr)	23,7	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	15,9

**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
14 - 10- 2019		15 - 10- 2019		16 - 10- 2019		17 - 10- 2019		18 - 10- 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ  
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
SALADE CAROTTES  
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ  
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE BETTERAVE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ  
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
ROULET SAUCE TOMATE  
AUX RÂTES COURTES  
FROMAGE RÂPÉ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
BŒUF SAUCE AU CITRON  
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΦΕΤΑ  
FÈTA  
  
ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ  
SOUPE DE LENTILLES

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

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,  
ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ  
CROQUETTES DE MORUE,  
RIZ LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ  
HALVA,  
(GÂTEAU DE SEMOULE GREC)

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ  
YAOURT AU MIEL

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	430	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	25	Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	16	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	7,2	Υδατάνθρακες (gr)	17	Υδατάνθρακες (gr)	35	Υδατάνθρακες (gr)	45,8	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,5	Φυτικές ίνες (gr)	8,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	8

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