



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 11 - 2019		05 - 11 - 2019		06 - 11 - 2019		07 - 11 - 2019		08 - 11 - 2019	

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 DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ**

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


ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΛΑΜΑΡΑΤΑ
(ΔΑΧΤΥΛΙΔΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ)
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ
**RÂTES CALAMARATA
À LA SAUCE NAPOLITAINE**

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

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΦΕΤΑ
FÈTA


ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΞΕΚΟΚΚΑΛΙΣΜΕΝΟ
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ **BIO**
**FRAIS CUISES DE POULET
DÉSOSSÉES,
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
11 - 11 - 2019		12 - 11 - 2019		13 - 11 - 2019		14 - 11 - 2019		15 - 11 - 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ
ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**SALADE VERTE
AVEC LÉGUMES GRILLÉS**

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ,
ΦΕΤΑ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ
**SALADE TOMATE, CONCOMBRE,
FÊTA, OLIVES ,CÂPRES**

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
**ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ,
FEUILLETÉ PAYSAN
AUX ÉPINARDS
ET À LA FÊTA**

ΠΙΤΖΑ 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
18 - 11- 2019		19 - 11- 2019		20 - 11- 2019		21 - 11- 2019		22 - 11- 2019	

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 DÉNOUAUTÉES**

ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ
SOUPE DE POTIRON

ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ
SALADE POLITIKI

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**YOUNVETSI
(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
25 - 11- 2019		26 - 11- 2019		27 - 11- 2019		28 - 11- 2019		29 - 11- 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

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

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
SALADE DE POUSES
D'ÉPINARDS,
TOMATES CERISE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

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

ΦΕΓΓΑΡΟΠΙΤΑ
(ΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ,
ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ΡΟΖΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ)
FEUILLETÉ AU ROULET,
POIVRON, SAUCE ROSÉE,
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