



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
02 - 12 - 2019		03 - 12 - 2019		04 - 12 - 2019		05 - 12 - 2019		06 - 12 - 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ
SALADE LYONNAISE

ΣΑΛΑΤΑ
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ
SALADE CHOU BLANC - ROUGE

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE RIZ

ΦΕΤΑ
FÈTA



ΦΑΚΕΣ ΒΙΟ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ROULET AU CITRON AU FOUR
ET POMMES DE TERRE

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
CROQUETTES DE MORUE,
ET LÉGUMES DE SAISON

ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ
PENNE AUX QUATRE FROMAGES

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΜΕ ΡΥΖΙ
ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ,
À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ
TARTELETTE AUX FRUITS

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	371	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	357	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	12,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	49,8	Υδατάνθρακες (gr)	18,5	Υδατάνθρακες (gr)	28,1	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	8,7	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	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
9 - 12 - 2019		10 - 12 - 2019		11 - 12 - 2019		12 - 12 - 2019		13 - 12 - 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ,
(ΜΑΡΟΥΛΙ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ,
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ,
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ)
**SALADE CÉSAR, LAITUE,
(TOMATES CERISE, POULET,
CROUTON, PARMESAN)**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

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

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ
**FARFALLE SAUCE NAPOLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ**

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,
ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
**ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ
FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)**

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
**REVITHADA,
(SOUPE PAYSANNE DE POIS
CHICHES)**

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΝΙΤΣΕΛ
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**ESCALOPE DE DINDE PANÉE,
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,
LÉGUMES GRILLÉS**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ
ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ
**KOURABIES - MELOMAKARONO
(GÂTEAUX DE NOËL
BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES -
SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	396	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	8,25	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	32,6	Υδατάνθρακες (gr)	26,7	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	16,6	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,15	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,2	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	5,4	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	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16 - 12 - 2019			17 - 12 - 2018		18 - 12 - 2019		19 - 12 - 2019		20 - 12 - 2019

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOUAITÉES

ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SALADE DE PÂTES

ΣΑΛΑΤΑ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ
SALADE SPÉCIALE "FÊTES"

ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΚΟΧΥΛΙΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜÉΝΟ
PÂTES COQUILLETES À LA
CRÈME, FROMAGE RÂPÉ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΑΓΟΥ
ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ
ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ
RAGOÛT DE BŒUF
AUX COURGETTES ET LÉGUMES

ΦΕΤΑ
FÈTA
ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ
YIGANTES DE PRESSES,
(HARICOTS BLANCS GÉANTS
SAUCE TOMATE, AU FOUR)

ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΒΕΛΟΥΤΕ
SOUPE VELOUTÉE DE LÉGUMES

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC BRAISÉ AU FOUR
AUX PRUNAux
POMMES DE TERRE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ
YAOURT AUX FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΕΚΛΑΙΡ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
ÉCLAIR AU CHOCOLAT

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ
ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ
KOURABIES - ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΟ
(GÂTEAUX DE NOÛL
BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES -
SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)

Ενέργεια (kcal)	391	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	425	Ενέργεια (kcal)	499	Ενέργεια (kcal)	617
Πρωτεΐνες (gr)	12,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,9	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	22,3
Υδατάνθρακες (gr)	29,9	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	28,4	Υδατάνθρακες (gr)	48,9	Υδατάνθρακες (gr)	1,2
Λίπος (gr)	25,6	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	22,4	Λίπος (gr)	31,1	Λίπος (gr)	40,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,69	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	17
Φυτικές ίνες (gr)	5,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	11,13	Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	2,9

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques