





PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

| LUNDI | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 14 - 09- 2020 | | 15 - 09- 2020 | | 16 - 09- 2020 | | 17 - 09- 2020 | | 18 - 09- 2020 | |

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

ΣΑΛΑΤΑ ΨΗΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE LÉGUMES GRILLÉS

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

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**FUSSILLI BOLOGNAISE,
(BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RAPÉ**

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)
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
**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) | 330 | Ενέργεια (kcal) | 339 | Ενέργεια (kcal) | 509 | Ενέργεια (kcal) | 380 | Ενέργεια (kcal) | 550 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 14,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 8,5 | Πρωτεΐνες (gr) | 10,8 | Πρωτεΐνες (gr) | 32 | Πρωτεΐνες (gr) | 15,9 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 30,2 | Υδατάνθρακες (gr) | 44 | Υδατάνθρακες (gr) | 17,8 | Υδατάνθρακες (gr) | 10,3 | Υδατάνθρακες (gr) | 59,8 |
| Λίπος (gr) | 20 | Λίπος (gr) | 15,9 | Λίπος (gr) | 23,8 | Λίπος (gr) | 27 | Λίπος (gr) | 20 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 8,5 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 5,6 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 4,1 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 7 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 3 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 3,2 | 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 |
|----------------|---------|-------|----------------|----------|----------------|-------|----------------|----------|----------------|
| 21 - 09 - 2020 | | | 22 - 09 - 2020 | | 23 - 09 - 2020 | | 24 - 09 - 2020 | | 25 - 09 - 2020 |



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 ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS

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**

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

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) | 450 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 40,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 16,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 10 | Πρωτεΐνες (gr) | 17,4 | Πρωτεΐνες (gr) | 25 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 10,3 | Υδατάνθρακες (gr) | 7,7 | Υδατάνθρακες (gr) | 32 | Υδατάνθρακες (gr) | 28,7 | Υδατάνθρακες (gr) | 32 |
| Λίπος (gr) | 24,5 | Λίπος (gr) | 32,3 | Λίπος (gr) | 26,1 | Λίπος (gr) | 37,1 | Λίπος (gr) | 29 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 4,5 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 9,8 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,3 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,9 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,5 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 1,9 | Φυτικές ίνες (gr) | 6,5 | Φυτικές ίνες (gr) | 6,5 | Φυτικές ίνες (gr) | 5,2 | 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 |
|----------------|---------|----------------|-------|----------------|---------|----------------|--------|----------------|-----------|
| 28 - 09 - 2020 | | 29 - 10 - 2020 | | 30 - 09 - 2020 | | 01 - 10 - 2020 | | 02 - 10 - 2020 | |



ΣΑΛΑΤΑ

ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
HORIIATIKI,
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΦΕΤΑ
FÈTA

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

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ
SALADE CRÉTOISE

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

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

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) | 480 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 18,5 | Πρωτεΐνες (gr) | 18,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 2,4 | Πρωτεΐνες (gr) | 23 | Πρωτεΐνες (gr) | 47 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 6,8 | Υδατάνθρακες (gr) | 41,7 | Υδατάνθρακες (gr) | 14,8 | Υδατάνθρακες (gr) | 54 | Υδατάνθρακες (gr) | 22 |
| Λίπος (gr) | 17,3 | Λίπος (gr) | 24,9 | Λίπος (gr) | 9,1 | Λίπος (gr) | 38,3 | Λίπος (gr) | 21 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,1 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 3,8 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,3 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 10,5 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 4 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 1,3 | Φυτικές ίνες (gr) | 6,2 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,6 | Φυτικές ίνες (gr) | 7,2 | Φυτικές ίνες (gr) | 12 |

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques