



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
02 - 11 - 2020		03 - 11 - 2020		04 - 11 - 2020		05 - 11 - 2020		06 - 11 - 2020	



ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ  
**SALADE À L'ITALIENNE**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ  
**SALADE DE LAITUE - ANETH**

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

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

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

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

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

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ  
ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**BŒUF FRAIS STROGONOF,  
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΦΑΚΟΡΥΖΟ,  
ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΥΔΙΑ  
ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ  
**RIZ BASMATI AUX LENTILLES  
AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS**

ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ  
ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΞΕΚΟΚΚΑΛΙΣΜΕΝΟ  
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,  
ΜΕ ΑΡΑΚΑ **BIO**  
**CUISSES DE POULET FRAIS  
DÉSOSSEÉS,  
À LA SAUCE MIEL MOUTARDE  
ET PETIT POIS BIO**

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ  
**QUICHE LORRAINE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal) 448  
Πρωτεΐνες (gr) 16,5  
Υδατάνθρακες (gr) 62,3  
Λίπος (gr) 15,1  
Κορεσμένο λίπος (gr) 5,2  
Φυτικές ίνες (gr) 5,9

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal) 448  
Πρωτεΐνες (gr) 16,5  
Υδατάνθρακες (gr) 62,3  
Λίπος (gr) 15,1  
Κορεσμένο λίπος (gr) 5,2  
Φυτικές ίνες (gr) 5,9

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ  
**GÂTEAU À L'ORANGE**

Ενέργεια (kcal) 271  
Πρωτεΐνες (gr) 7,8  
Υδατάνθρακες (gr) 42,6  
Λίπος (gr) 8,7  
Κορεσμένο λίπος (gr) 4,6  
Φυτικές ίνες (gr) 5,1

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal) 638  
Πρωτεΐνες (gr) 18,5  
Υδατάνθρακες (gr) 91,1  
Λίπος (gr) 22,9  
Κορεσμένο λίπος (gr) 9,1  
Φυτικές ίνες (gr) 10,9

ΕΚΛΑΙΡ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
**ÉCLAIR AU CHOCOLAT**

Ενέργεια (kcal) 531  
Πρωτεΐνες (gr) 24,9  
Υδατάνθρακες (gr) 37,6  
Λίπος (gr) 24,4  
Κορεσμένο λίπος (gr) 8,1  
Φυτικές ίνες (gr) 8,4

**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 - 11 - 2020		10 - 11 - 2020		11 - 11 - 2020		12 - 11 - 2020		13 - 11 - 2020	

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

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE DE SAISON**

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

ΣΑΛΑΤΑ  
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ  
**SALADE DU CHEF À LA DINDE**

ΣΑΛΑΤΑ  
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ  
**SALADE**  
**CHOU FLEUR - BROCOLIS**

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ  
**PASTICCIO GREC**  
**(GRATIN DE PÂTES,**  
**VIANDE DE BŒUF HACHÉ FRAIS,**  
**BÉCHAMEL)**

ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ  
ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΗ ΣΑΛΤΣΑ  
ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ, ΡΥΖΙ  
**ROULET FRAIS**  
**SAUCE CRÉMEUSE**  
**CHAMPIGNONS, RIZ**

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

ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ  
**PIZZA MARGHERITA**

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,  
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
& ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ  
**CROQUETTES DE MORUE,**  
**POMMES DE TERRE**  
**ET LÉGUMES DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΜΗΛΟΠΙΤΑ  
**TARTE AUX POMMES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ  
**CRÈME À LA VANILLE**

Ενέργεια (kcal)	282	Ενέργεια (kcal)	498	Ενέργεια (kcal)	460	Ενέργεια (kcal)	487	Ενέργεια (kcal)	452
Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	21,3	Πρωτεΐνες (gr)	12,7	Πρωτεΐνες (gr)	22,3	Πρωτεΐνες (gr)	22,5
Υδατάνθρακες (gr)	36,2	Υδατάνθρακες (gr)	58,8	Υδατάνθρακες (gr)	43,1	Υδατάνθρακες (gr)	50,7	Υδατάνθρακες (gr)	47,2
Λίπος (gr)	26	Λίπος (gr)	20,6	Λίπος (gr)	27,4	Λίπος (gr)	23,3	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,9
Φυτικές ίνες (gr)	5,3	Φυτικές ίνες (gr)	7,1	Φυτικές ίνες (gr)	4,8	Φυτικές ίνες (gr)	5,1	Φυτικές ίνες (gr)	7,0

**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 - 11- 2020		17 - 11- 2020		18 - 11- 2020		19 - 11- 2020		20 - 11- 2020	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ  
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
HORIATIKI,  
SALADE GRECQUE

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

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
SALADE CHOU BLANC –  
CAROTTE

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
YUVETSI  
(RAGOUT GREC DE BŒUF FRAIS  
AUX PÂTES RISONI)  
FROMAGE RÂPÉ

ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ  
COMMEMORATION  
ECOLE POLYTECHNIQUE

ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ  
KASSÉROPITA DE ZAGORI  
(FEUILLETÉ AU FROMAGE  
KASSÉRI)

ΧΟΙΡΙΝΟ  
ΨΗΜΜΕΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ  
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
PORC FRAIS AU FOUR  
SAUCE AU MIEL - MOUTARDE,  
LÉGUMES & POMMES DE TERRE

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ  
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
NOUILLES CHINOISES  
SAUTÉES AUX POULET FRAIS  
ET LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
COOKIES AU CHOCOLAT

Ενέργεια (kcal)	307
Πρωτεΐνες (gr)	17,2
Υδατάνθρακες (gr)	22,7
Λίπος (gr)	17,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1
Φυτικές ίνες (gr)	4,1

Ενέργεια (kcal)	435
Πρωτεΐνες (gr)	11,6
Υδατάνθρακες (gr)	30,7
Λίπος (gr)	31,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,7
Φυτικές ίνες (gr)	4,0

Ενέργεια (kcal)	501
Πρωτεΐνες (gr)	25,3
Υδατάνθρακες (gr)	37,6
Λίπος (gr)	17,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	11,2
Φυτικές ίνες (gr)	6,8

Ενέργεια (kcal)	640
Πρωτεΐνες (gr)	20,3
Υδατάνθρακες (gr)	55,2
Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6
Φυτικές ίνες (gr)	7,8

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
23 - 11- 2020		24 - 11- 2020		25 - 11- 2020		26 - 11- 2020		27 - 11- 2020	



THANKSGIVING  
( ETATS-UNIS )

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
SALADE  
CHOU BLANC – CAROTTE

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

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ  
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΤΑΡΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ  
TARTE AU POTIRON

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE POMME DE TERRE

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

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

ΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΑΔΕΡΟΣ  
ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ  
POIS **BIO** À L' HUILE D' OLIVE  
ET PETITES CAROTTES

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ,  
ΡΥΖΙ  
DINDE FARCIE,  
RIZ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ  
ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ  
BURGER LÉGUMES  
AVEC PURÉE DE CAROTTES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ  
FEUILLETÉ SUCRÉ AU LAIT

ΚΟΡΜΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ  
BÛCHE AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	444	Ενέργεια (kcal)	570	Ενέργεια (kcal)	303	Ενέργεια (kcal)	646	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	24,5	Πρωτεΐνες (gr)	7,5	Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	19,6
Υδατάνθρακες (gr)	49,4	Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	29,7	Υδατάνθρακες (gr)	66,9	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	18	Λίπος (gr)	46,8	Λίπος (gr)	19,3	Λίπος (gr)	36,1	Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	15,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,0
Φυτικές ίνες (gr)	8,3	Φυτικές ίνες (gr)	3,6	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	11,0

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 - 11 - 2020		01 - 12 - 2020		02 - 12 - 2020		03 - 12 - 2020		04 - 12 - 2020	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ <b>SALADE LYONNAISE</b>	ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ <b>SALADE CHOU BLANC - ROUGE</b>	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ <b>SALADE MIXTE AUX CROÛTONS</b>	ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ <b>SALADE DE SAISON</b>	ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ <b>SALADE DE RIZ</b>
ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ <b>PENNE AUX QUATRE FROMAGES</b>	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ, ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ ΜΕ ΡΥΖΙ <b>SOUTZOUKAKIA (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ FRAIS, À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ</b>	ΦΕΤΑ <b>FÈTA</b>	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ <b>ROULET AU CITRON AU FOUR ET POMMES DE TERRE</b>	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ <b>CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON</b>
ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>	ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ <b>CRÈME AU CHOCOLAT</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>	ΓΛΥΚΟ ΚΟΚΑΚΙ <b>PETIT GÂTEAU KOK</b>

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	531	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	411	Ενέργεια (kcal)	582
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	17,3	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	16,4
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	62,1	Υδατάνθρακες (gr)	32,4	Υδατάνθρακες (gr)	42,5	Υδατάνθρακες (gr)	60,3
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	25,4	Λίπος (gr)	18,1	Λίπος (gr)	33,9	Λίπος (gr)	22,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	10,8	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,1

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