



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
01 - 02- 2021		02 - 02- 2021		03 - 02- 2021		04 - 02- 2021		05 - 02- 2021	

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

ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ
PENNE AUX QUATRE FROMAGES

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

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

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

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΟΚΑΚΙ
PETIT GÂTEAU KOK

Ενέργεια (kcal)	528,5	Ενέργεια (kcal)	386,8	Ενέργεια (kcal)	345	Ενέργεια (kcal)	411	Ενέργεια (kcal)	573,2
Πρωτεΐνες (gr)	21,8	Πρωτεΐνες (gr)	8,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,1	Πρωτεΐνες (gr)	7,4	Πρωτεΐνες (gr)	16,8
Υδατάνθρακες (gr)	55,3	Υδατάνθρακες (gr)	29,6	Υδατάνθρακες (gr)	39,1	Υδατάνθρακες (gr)	31,5	Υδατάνθρακες (gr)	50,5
Λίπος (gr)	30,9	Λίπος (gr)	27,3	Λίπος (gr)	18,1	Λίπος (gr)	27,8	Λίπος (gr)	25,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	12,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,1
Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	10,5	Φυτικές ίνες (gr)	7,1	Φυτικές ίνες (gr)	6,2

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
08 - 02- 2021		09 - 02- 2021		10 - 02- 2021		11 - 02- 2021		12 - 02- 2021	

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ
ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ
SALADE CRÉTOISE,
AVEC CROUTONS CRÉTOIS

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ
SAUCE YAOURT

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

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ
ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ
ΚΟΛΟΚΥΘΟΡΙΤΑ
TRADITIONNEL,
FEUILLETÉ PAYSAN,
CITROUILLE

ΡΕΒΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ
REVITHOKEFTEDES
(BOULETTES DE POIS CHICHES
(FALAFELS)),
RIZ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
STEAK HACHÉ DE DINDE,
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΣΕ ΓΛΥΚΟΕΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ
ROULET FRAIS
À LA SAUCE AIGRE – DOUCE
AU RIZ FRIT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ
PETIT GÂTEAU

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	406	Ενέργεια (kcal)	438	Ενέργεια (kcal)	510,4	Ενέργεια (kcal)	353,5	Ενέργεια (kcal)	667,6
Πρωτεΐνες (gr)	10,3	Πρωτεΐνες (gr)	11,4	Πρωτεΐνες (gr)	9,1	Πρωτεΐνες (gr)	10,4	Πρωτεΐνες (gr)	22,3
Υδατάνθρακες (gr)	34,9	Υδατάνθρακες (gr)	39,8	Υδατάνθρακες (gr)	49,4	Υδατάνθρακες (gr)	35,3	Υδατάνθρακες (gr)	33,0
Λίπος (gr)	25,9	Λίπος (gr)	27,7	Λίπος (gr)	32,5	Λίπος (gr)	17,1	Λίπος (gr)	33,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,2
Φυτικές ίνες (gr)	4,0	Φυτικές ίνες (gr)	4,6	Φυτικές ίνες (gr)	4,0	Φυτικές ίνες (gr)	4,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,7

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
15 - 02 - 2021		16 - 02 - 2021		17 - 02 - 2021		18 - 02 - 2021		19 - 02 - 2021	



ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

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

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΩΤΕ
ÉPINARD SAUTÉ

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΚΡΙΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**KRITHAROTO AUX LÉGUMES,
(PÂTES RISONI)
FROMAGE RÂPÉ**

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

ΦΑΚΟΡΥΖΟ **BIO**,
ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΥΔΙΑ
**RIZ AUX LENTILLES BIO
OIGNONS CARAMÉLISÉS**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
**BŒUF SAUCE AU CITRON
AVEC PURÉE DE CAROTTES**

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,
ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
**FILET DE SOLE
AU BEURRE ET CITRON
COUSCOUS AUX LÉGUMES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ
GÂTEAU À L'ORANGE

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	428,5	Ενέργεια (kcal)	556	Ενέργεια (kcal)	465	Ενέργεια (kcal)	565	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	13,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,3	Πρωτεΐνες (gr)	6,5	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	33,2	Υδατάνθρακες (gr)	23,3	Υδατάνθρακες (gr)	47,6	Υδατάνθρακες (gr)	63,1	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	26,1	Λίπος (gr)	46,4	Λίπος (gr)	16,9	Λίπος (gr)	29,3	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	13,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	5,5	Φυτικές ίνες (gr)	4,6	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	5,8	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**