



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10 - 05 - 2021		11 - 05 - 2021		12 - 05 - 2021		13 - 05 - 2021		14 - 05 - 2021	



ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ ΒΑΒΥ,
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
SALADE DE POUSSÉS
D'ÉPINARDS,
TOMATES CERISE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉÉS

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ, ΝΤΟΜΑΤΑ,
ΑΓΓΟΥΡΙ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ,
ΚΡΙΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ
SALADE CRÉTOISE,
TOMATE, CONCOMBRE, OLIVES
CÂPRES,
CROUTONS CRÉTOIS

ΦΕΤΑ
FÈTA

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

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
QUICHE LORRAINE

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

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΚΑΛΑΜΑΚΙΑ
ΜΕ ΠΙΤΑ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ
ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
BROCHETTES DE PORC
PIITA (FARINE DE MAÏS),
SAUCE YAOURT
POMMES DE TERRE AU FOUR

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ
PETIT GÂTEAU

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	352	Ενέργεια (kcal)	638	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	11,8	Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	32	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	30,5	Υδατάνθρακες (gr)	91,1	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	34,8	Λίπος (gr)	22,9	Λίπος (gr)	27	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	10,9	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
17 - 05- 2021		18 - 05- 2021		19 - 05- 2021		20 - 05- 2021		21 - 05- 2021	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΣΕΦ
ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΟΥΝΤΛΣ
SALADE DE NOUDLES ASIATIQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ, ΝΤΟΜΑΤΑ,
ΑΓΓΟΥΡΙ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ,
ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ
**SALADE CRÉTOISE,
TOMATE, CONCOMBRE, OLIVES
CÂPRES,
CROUTONS CRÉTOIS**

ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ
PENNE AUX QUATRE FROMAGES

SPRING ROLLS
ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΡΟΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
**ROULEAUX DE PRINTEMPS,
SAUCE AIGRE-DOUCE**

ΦΕΤΑ
ΦÈΤΑ

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ
**TOMATES ET POIVRONS
FARCIS AU RIZ**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
**ROULET AU CITRON AU FOUR,
LÉGUMES ET POMMES DE TERRE**

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ
PETIT GÂTEAU

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	649	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	411	Ενέργεια (kcal)	510
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	38,9	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	14
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	34,4	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	42,5	Υδατάνθρακες (gr)	60
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	44,2	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	33,9	Λίπος (gr)	31,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,6

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
24 - 05 - 2021		25 - 05 - 2021		26 - 05 - 2021		27 - 05 - 2021		28 - 05 - 2021	



ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC - CAROTTE

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ
CHAUSSONS AU FROMAGE

ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ
SALADE POLITIKI

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES INTEGRALE
À LA SAUCE NAPOLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ

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

ΑΡΑΚΑΣ BIO ΛΑΔΕΡΟ
ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ
POIS BIO À L'HUILE D'OLIVE
ET CAROTTES

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΧΑΡΑΣ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS
À LA GRECQUE, GRILLÉ
LÉGUMES ET POMMES DE TERRE

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ
ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ
KASSÉROPITA
TRADITIONNEL DE YIANNINA
(FEUILLETÉ PAYSAN
AU FROMAGE GREC, KASSÉRI)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

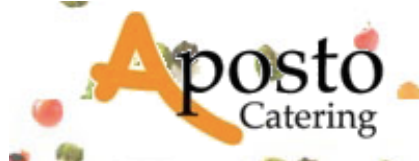
ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ
PETIT GÂTEAU

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	667,6	Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	305
Πρωτεΐνες (gr)	21	Πρωτεΐνες (gr)	22,3	Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	19,1	Πρωτεΐνες (gr)	33,9
Υδατάνθρακες (gr)	6,5	Υδατάνθρακες (gr)	33,0	Υδατάνθρακες (gr)	54,4	Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	26,8
Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	53,8	Λίπος (gr)	26,4	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,86

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
31 - 05 - 2021		01 - 06 - 2021		02 - 06 - 2021		03 - 06 - 2021		04 - 06 - 2021	



ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΩΝ
ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
YΟΥΒΕΤΣΙ,
(RAGOUT DE BŒUF GREC AUX
PÂTES RISONI),
FROMAGE RÂPÉ

ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑΛ ΑΠΟΣΤΟ
PIZZA SPÉCIALE APOSTO

ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ
SAUCE YAOURT

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

ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
ESCALOPE DE PORC PANÉE,
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,
ΚΙΝΟΑ BIO ΚΑΙ ΠΛΙΓΟΥΡΙ
FILET DE SOLE
AU BEURRE ET CITRON
ΚΙΝΟΑ BIO ET BOULGOUR

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ
GÂTEAU

Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	413	Ενέργεια (kcal)	499	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	14,9	Πρωτεΐνες (gr)	12,0	Πρωτεΐνες (gr)	33	Πρωτεΐνες (gr)	19,6
Υδατάνθρακες (gr)	37	Υδατάνθρακες (gr)	12	Υδατάνθρακες (gr)	45,2	Υδατάνθρακες (gr)	18	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	14	Λίπος (gr)	31,6	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,0
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	3	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