



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
27 - 09 - 2021		28 - 10 - 2021		29 - 10 - 2021		30 - 10 - 2021		01 - 10 - 2021	



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

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
HORIATIKI,  
**SALADE GRECQUE**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ  
**SALADE DE LAITUE**

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

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

ΦΑΡΦΑΛΕΣ **BIO** ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**RÂTES BIO FARFALLE  
SAUCE NAROLITAINE,  
FROMAGE RÂPÉ**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΟΤΟΠΙΤΑ  
ΚΟΤΟΡΙΤΑ  
**TRADITIONNEL DE IOANNINA  
(FEUILLETÉ AU POULET)**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ  
ΓΕΜΙΣΤΕΣ  
**TOMATES ET POIVRONS FARCIS**

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΕ  
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ  
**BOULETTES DE BŒUF HACHÉ À  
LA GRECQUE AVEC FRITES**

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**

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)	450
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,2	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	23	Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	41,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	54	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	24,9	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	38,3	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	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
04 - 10 - 2021		05 - 10 - 2021		06 - 10 - 2021		07 - 10 - 2021		08 - 10 - 2021	

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

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ  
**SALADE TOMATE-CONCOMBRE**

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
**BÂTONNETS DE CAROTTES  
OLIVES DÉNOUAUTÉES**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE VERTE DE SAISON**

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
**SALADE GRECQUE**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ  
ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**STRIFTARIA, RÂTES CRÉTOISE,  
SAUCE CARBONARA,  
FROMAGE RÂPÉ**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**BŒUF BRAISÉ AU FOUR  
AUX LÉGUMES**

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

ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ  
**ESCALOPE DE PORC PANÉE,  
PURÉE DE POTIRON**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ  
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ  
ΛΕΜΟΝΙ - ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ  
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΑ  
**CUISSE DE ROULET FRAIS  
SAUCE À L'ORANGE ET CITRON  
POMMES DE TERRE AU FOUR**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
**COOKIES AU CHOCOLAT**

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ  
**CAKE MARBRÉ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	499	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	357
Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	12,0	Πρωτεΐνες (gr)	33	Πρωτεΐνες (gr)	9,8
Υδατάνθρακες (gr)	30	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	45,2	Υδατάνθρακες (gr)	18	Υδατάνθρακες (gr)	28,0
Λίπος (gr)	23,7	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	31,6	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	24
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1
Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	6,3

**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
11 - 10 - 2021		12 - 10 - 2021		13 - 10 - 2021		14 - 10 - 2021		15 - 10 - 2021	

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

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ  
**SALADE TOMATE-CONCOMBRE**

ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΡΟΥΤΟΝ,  
ΣΩΣ ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ  
**TOMATES CERISE, CROUTONS,  
SAUCE POIVRON ROUGE**

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS**

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ  
**SALADE DE BETTERAVE**

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

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

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**STEAK HACHÉ DE ROULET  
ET PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,  
ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ  
**CROQUETTES DE MORUE,  
RIZ LÉGUMES DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΜΩΣΑΪΚΟ  
**GAȚEAU MOSAÏQUE  
(AU CACAO ET BISCUITS  
PETITS-BEURRE)**

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	510	Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	406
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	14	Πρωτεΐνες (gr)	18	Πρωτεΐνες (gr)	15,4
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	45,8	Υδατάνθρακες (gr)	60	Υδατάνθρακες (gr)	15	Υδατάνθρακες (gr)	23,7
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	31,3	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	32,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	6,6	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	5,2

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