



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
31 - 01 - 2022		01 - 02 - 2022		02 - 02 - 2022		03 - 02 - 2022		04 - 02 - 2022	

### CHANDELEUR



ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ  
SALADE LYONNAISE

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ  
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΑΛΑΤΑ  
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ  
SALADE CHOU BLANC - ROUGE

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE RIZ

ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ  
PENNE AUX QUATRE FROMAGES

BURGER  
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,  
ΠΑΤΑΤΕΣ BABY  
BURGER,  
STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS,  
POMMES DE TERRE GRENAILLE

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ  
ΛΕΜΟΝΑΤΟ  
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ  
CUISSÉ DE POULET,  
AU CITRON AU FOUR  
AVEC PURÉE DE PATATES DOUCE

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)	424	Ενέργεια (kcal)	345	Ενέργεια (kcal)	492	Ενέργεια (kcal)	573,2
Πρωτεΐνες (gr)	21,8	Πρωτεΐνες (gr)	17,6	Πρωτεΐνες (gr)	10,1	Πρωτεΐνες (gr)	21,8	Πρωτεΐνες (gr)	16,8
Υδατάνθρακες (gr)	55,3	Υδατάνθρακες (gr)	34,1	Υδατάνθρακες (gr)	39,1	Υδατάνθρακες (gr)	49,7	Υδατάνθρακες (gr)	50,5
Λίπος (gr)	30,9	Λίπος (gr)	33,7	Λίπος (gr)	18,1	Λίπος (gr)	23,1	Λίπος (gr)	25,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	12,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,1
Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	10,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	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
07 - 02- 2022		08 - 02- 2022		09 - 02- 2022		10 - 02- 2022		11 - 02- 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ  
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ  
ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ  
SALADE CRÉTOISE,  
AVEC CROUTONS CRÉTOIS

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ  
ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS

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

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
SALADE  
CHOU BLANC – CAROTTE

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

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
ΤΥΡΟΡΙΤΑ,  
FEUILLETÉ PAYSAN AU  
FROMAGE FÈTA

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΡΕΒΥΘΑΔΑ  
REVITHADA,  
(POTAGE PAYSANNE  
DE POIS CHICHES)

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

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ  
ΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ  
ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ  
PORC FRAIS  
À LA SAUCE AIGRE – DOUCE  
AU RIZ BASMATI

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)	435	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	353,5	Ενέργεια (kcal)	615
Πρωτεΐνες (gr)	10,3	Πρωτεΐνες (gr)	11,6	Πρωτεΐνες (gr)	6,30	Πρωτεΐνες (gr)	10,4	Πρωτεΐνες (gr)	16,6
Υδατάνθρακες (gr)	34,9	Υδατάνθρακες (gr)	30,7	Υδατάνθρακες (gr)	22,5	Υδατάνθρακες (gr)	35,3	Υδατάνθρακες (gr)	41,3
Λίπος (gr)	25,9	Λίπος (gr)	31,1	Λίπος (gr)	12,5	Λίπος (gr)	17,1	Λίπος (gr)	27,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,10	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,7
Φυτικές ίνες (gr)	4,0	Φυτικές ίνες (gr)	4,0	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	4,9	Φυτικές ίνες (gr)	4,0

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
14 - 02 - 2022			15 - 02 - 2022		16 - 02 - 2022		17 - 02 - 2022		18 - 02 - 2022



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

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

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

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

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

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**

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

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ  
**PETIT GÂTEAU**

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE SAISON**

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

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ  
**COMPOTE SALADE DE FRUITS**

ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΩΤΕ  
**ÉPINARD SAUTÉ**

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ  
ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**FILET DE SOLE PANÉ  
COUSCOUS AUX LÉGUMES**

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**



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
28 - 02 - 2022			01 - 03 - 2022		02 - 03 - 2022		03 - 03 - 2022		04 - 03 - 2022

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ - ΤΣΙΚΝΟΡΕΜΠΤΙ

JOUR DE CARNAVAL À L'ÉCOLE

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ  
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ  
SALADE DE SAISON

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
BÂTONNETS DE CAROTTES  
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ  
SALADE DE LAITUE - ANETH



ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ,  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ  
ΝΤΟΜΑΤΑΣ & ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
PÂTES RAVIOLI FARCIS,  
SAUSE TOMATE & BASILIC  
FROMAGE RÂPÉ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ  
ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ  
ΜΕΛΙ, ΘΥΜΑΡΙ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
PORC FRAIS EN COCOTTE,  
À LA SAUCE MOUTARDE, MIEL,  
POMMES DE TERRE & LÉGUMES

ΦΕΤΑ  
FÈTA  
ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
FASOLADA,  
SOUPE PAYSANNE  
(HARICOTS SECS ET CAROTTE)

ΠΛΑΤΩ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ ΨΗΤΑ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ,  
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ  
& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ  
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)  
PLATEAUX DE VIANDES CUITES,  
FRITES  
SAUCE ORIENTALE  
PITA, FARINE COMPLET  
(SANS PORC)

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ  
SALADE À L'ITALIENNE

ΠΙΤΣΑ  
PIZZA

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
YAOURT

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ  
GÂTEAU À L'ORANGE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ  
PETIT GÂTEAU

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	579	Ενέργεια (kcal)	474	Ενέργεια (kcal)	650	Ενέργεια (kcal)	413
Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	31,8	Πρωτεΐνες (gr)	9,7	Πρωτεΐνες (gr)	25,4	Πρωτεΐνες (gr)	14,9
Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	25,3	Υδατάνθρακες (gr)	16,2	Υδατάνθρακες (gr)	30,1	Υδατάνθρακες (gr)	12
Λίπος (gr)	15	Λίπος (gr)	37,1	Λίπος (gr)	23,6	Λίπος (gr)	29,4	Λίπος (gr)	14
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	21,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,8
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	9,5	Φυτικές ίνες (gr)	8,5	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	1,5

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