



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

| LUNDI | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|----------------|---------|----------------|-------|----------------|---------|----------------|--------|----------------|-----------|
| 28 - 03 - 2022 | | 29 - 03 - 2022 | | 30 - 03 - 2022 | | 31 - 03 - 2022 | | 01 - 04 - 2022 | |

POISSON D'AVRIL

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ LAITUE FRANÇAISE ET ROIVRONS COLORÉS</p> <p>ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ FUSSILLI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RAPÉ</p> <p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON</p> | <p>ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ (ΡΟΚΑ, ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ) SALADE ITALIENNE (ROUQUETTE, TOMATES CERISES, BASILIC, PARMESAN)</p> <p>ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ OMELETTE À LA DINDE ET AU FROMAGE</p> <p>ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ CAKE MARBRÉ</p> | <p>ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON</p> <p>ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ TOMATES ET ROIVRONS FARCIS</p> <p>ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT</p> | <p>ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE</p> <p>ΚΕΜΠΑΠ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΙΤΑ ΣΩΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ) KEBAB DE POULET FRAIS, (SANS PORC) PITA, SAUCE MOUTARDE, ET POMMES DE TERRE GRENAILLE</p> <p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON</p> | <p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS</p> <p>ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ, LÉGUMES GRILLÉS</p> <p>ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ TARTELETTE AUX FRUITS</p> |
|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|-----|
| Ενέργεια (kcal) | 340 | Ενέργεια (kcal) | 330 | Ενέργεια (kcal) | 310 | Ενέργεια (kcal) | 610 | Ενέργεια (kcal) | 456 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 14,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 10,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 8,8 | Πρωτεΐνες (gr) | 25,4 | Πρωτεΐνες (gr) | 27 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 30,2 | Υδατάνθρακες (gr) | 17,2 | Υδατάνθρακες (gr) | 15,3 | Υδατάνθρακες (gr) | 28,1 | Υδατάνθρακες (gr) | 33 |
| Λίπος (gr) | 20 | Λίπος (gr) | 15 | Λίπος (gr) | 20,7 | Λίπος (gr) | 15,4 | Λίπος (gr) | 32 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 8,5 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 8,4 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 20,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6.5 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 3,2 | Φυτικές ίνες (gr) | 3,2 | Φυτικές ίνες (gr) | 0,2 | Φυτικές ίνες (gr) | 4 | Φυτικές ίνες (gr) | 4,8 |

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 |
|----------------|---------|----------------|-------|----------------|---------|----------------|--------|----------------|-----------|
| 04 - 04 - 2022 | | 05 - 04 - 2022 | | 06 - 04 - 2022 | | 07 - 04 - 2022 | | 08 - 04 - 2022 | |

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC - CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

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

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΦΕΤΑ
FÈTA



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

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,
ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
ΥΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ
FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)

ΦΑΚΕΣ ΒΙΟ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
BOUCHÉES DE ROULET FRAIS
PANÉES,
ET POMMES DE TERRE

ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ
ΜΕ ΡΥΖΙ
FILET DE SOLE,
RIZ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIES AU CHOCOLAT

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|-----|
| Ενέργεια (kcal) | 332 | Ενέργεια (kcal) | 310 | Ενέργεια (kcal) | 490 | Ενέργεια (kcal) | 400 | Ενέργεια (kcal) | 480 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 4,5 | Πρωτεΐνες (gr) | 27,4 | Πρωτεΐνες (gr) | 10,7 | Πρωτεΐνες (gr) | 10,6 | Πρωτεΐνες (gr) | 47 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 32,1 | Υδατάνθρακες (gr) | 18,3 | Υδατάνθρακες (gr) | 16,5 | Υδατάνθρακες (gr) | 36,2 | Υδατάνθρακες (gr) | 22 |
| Λίπος (gr) | 20,6 | Λίπος (gr) | 13,8 | Λίπος (gr) | 24,8 | Λίπος (gr) | 25,5 | Λίπος (gr) | 21 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 2,9 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 3,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 4,1 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 5,4 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 4 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 5,5 | Φυτικές ίνες (gr) | 1,3 | Φυτικές ίνες (gr) | 6 | Φυτικές ίνες (gr) | 4,3 | Φυτικές ίνες (gr) | 12 |

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 - 04 - 2022 | | 12 - 04 - 2022 | | 13 - 04 - 2022 | | 14 - 04 - 2022 | | 15 - 04 - 2022 | |

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SALADE DE PÂTES

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES COURTES
AU BŒUF FRAIS BRAISÉ
FROMAGE RÂPÉ

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ
TYROPITA DE YIANNINA
FEUILLETÉ PAYSAN
AU FROMAGE)

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ,
ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ
FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS & CAROTTES À
L'HUILE D'OLIVES,
SAUCE TOMATE)

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

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
CROQUETTES DE MORUE,
RIZ ET LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΤΣΟΥΡΕΚΑΚΙ ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ
TSOURÉKI
(PAIN GREC TRADITIONNEL
DE PÂQUES)

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 427 | Ενέργεια (kcal) | 452 | Ενέργεια (kcal) | 280 | Ενέργεια (kcal) | 396 | Ενέργεια (kcal) | 570 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 26,4 | Πρωτεΐνες (gr) | 9,5 | Πρωτεΐνες (gr) | 4,3 | Πρωτεΐνες (gr) | 17,4 | Πρωτεΐνες (gr) | 15,6 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 37 | Υδατάνθρακες (gr) | 27,4 | Υδατάνθρακες (gr) | 31,4 | Υδατάνθρακες (gr) | 26,7 | Υδατάνθρακες (gr) | 58,9 |
| Λίπος (gr) | 22 | Λίπος (gr) | 35,1 | Λίπος (gr) | 15,2 | Λίπος (gr) | 33,1 | Λίπος (gr) | 15 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 6 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 8,5 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 3,65 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 2,9 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 2 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 1,5 | Φυτικές ίνες (gr) | 4 | Φυτικές ίνες (gr) | 3,45 | Φυτικές ίνες (gr) | 5,4 | Φυτικές ίνες (gr) | 8 |

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