





PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
29 - 08- 2022		30 - 08- 2022		31 - 08- 2022		01 - 09- 2022		02 - 09- 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

**ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΧΡΟΝΙΑΣ 2022 - 2023
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
LA PRÉ-RENTRÉE
DES ENSEIGNANTS**

ΠΙΤΣΑ
ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑ
ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ
PIZZA
TOMATES CERISE, MOZZARELLA
ET BASILIC

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	24,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9
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
05 - 09- 2022			06 - 09- 2022		07 - 09- 2022		08 - 09- 2022		09 - 09- 2022



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

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
**HORIIATIKI,
SALADE GRECQUE**

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
**SALADE DE ROUSSES
D'ÉPINARDS
ET TOMATES CERISE**

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
**SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE**

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

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

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

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ
TOMATES ET POIVRONS FARCIS

ΧΟΙΡΙΝΟ ΓΑΣΤΡΑΣ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΗΛΟΥ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ BABY
**PORC EN COCOTTE
SAUCE À LA POMME,
AVEC POMMES DE TERRE
GRENAILLE**

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ
ΚΙΝΟΑ **BIO** ΚΑΙ ΠΛΗΓΟΥΡΙ
**CROQUETTES DE MORUE,
KINOA BIO ET BOULGOUR**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

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

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ
YAOURT AUX FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	510	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	561	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	14	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	24,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	60	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	21	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	31,3	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	43	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	6,6	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	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
12 - 09- 2022		13 - 09- 2022		14 - 09- 2022		15 - 09- 2022		16 - 09- 2022	



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
**LAITUE FRANÇAISE
ET TOMATES CERISE**

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
**SALADE DE POUSES
D'ÉPINARDS,
TOMATES CERISE**

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΝΟΥ
SALADE AU THON

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SOUFFLÉ AUX PÂTES

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ,
ΡΥΖΙ
**BŒUF FRAIS
SAUCE AU CITRON ET AU THYM,
RIZ**

ΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΑΔΕΡΟΣ
ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ
**POIS BIO À L'HUILE D'OLIVE
ET PETITES CAROTTES**

ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**ESCALOPE DE DINDE PANÉE,
PUREE DE POMME DE
TERRE**

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΙΝΙ ΜΠΙΣΚΟΤΟ
COOKIES

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	500	Ενέργεια (kcal)	332
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	16,2	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	4,5
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	28,7	Υδατάνθρακες (gr)	32,1
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	32,3	Λίπος (gr)	26,1	Λίπος (gr)	37,1	Λίπος (gr)	20,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	5,2	Φυτικές ίνες (gr)	5,5

**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
19 - 09- 2022		20 - 09- 2022		21 - 09- 2022		22 - 09- 2022		23 - 09- 2022	

ΣΑΛΑΤΑ
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ
SALADE CHOU BLANC – ROUGE

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

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

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

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

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΣΟΥΒΛΑΚΙ
ΦΡΕΣΚΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ,
ΠΑΤΑΤΕΣ BABY,
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ)
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
**BROCHETTE DE POULET FRAIS
ET LÉGUMES,
POMMES DE TERRE GRENAILLE
PITA (FARINE COMPLÈTE)
SAUCE ORIENTALE (YAOURT)**

ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥ
ΜΕ ΡΥΖΙ
**FILET DE SOLE PANÉ,
RIZ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ
CRÈME À LA VANILLE

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	339	Ενέργεια (kcal)	509	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	10,8	Πρωτεΐνες (gr)	32	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	37	Υδατάνθρακες (gr)	44	Υδατάνθρακες (gr)	17,8	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	15,9	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	27	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	5,0	Φυτικές ίνες (gr)	5	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
26 - 09 - 2022		27 - 09 - 2022		28 - 09 - 2022		29 - 09 - 2022		30 - 09 - 2022	



ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
**HORIATIKI,
SALADE GRECQUE**

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

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

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΦΑΡΦΑΛΕΣ **BIO** ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PÂTES BIO FARFALLE
SAUCE NAPOLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ**

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

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ
**FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS
À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE
TOMATE)**

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

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΡΥΖΙ
BOULETTES DE LÉGUMES, RIZ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΡΑΒΑΝΙ
**RAVANI,
(GÂTEAU DE CAKE GREC)**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	447	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	653	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,2	Πρωτεΐνες (gr)	20,3	Πρωτεΐνες (gr)	23	Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	41,7	Υδατάνθρακες (gr)	31	Υδατάνθρακες (gr)	54	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	24,9	Λίπος (gr)	28	Λίπος (gr)	38,3	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	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