




## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	04 - 09 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ <b>LA PRÉ-RENTRÉE DES ENSEIGNANTS</b>		
MARDI	05 - 09 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ <b>SALADE DU POULET</b>	ΡΙΓΓΑΤΟΝΙ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑΚΙΑ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ <b>PÂTES PENNE RIGATE, MOZZARELLA MINI, TOMATE CERISE SAUCE BASILIC</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>
MERCREDI	 06 - 09 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΦΕΤΑ & ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ <b>SALADE CRÉTOISE, FÊTA, CROUTONS CRÉTOIS</b>	ΑΡΑΚΑΣ <b>BIO</b> ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ <b>PETITS POIS BIO SAUCE AU CITRON</b>	ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ <b>CAKE MARBRÉ</b>
JEUDI	07 - 09 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ <b>SALADE GRECQUE</b>	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY <b>POULET FRAIS AU FOUR AVEC POMMES DE TERRE GRENAILLE</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>
VENDREDI	08 - 09 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ <b>SALADE DE BETTERAVE</b>	ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ <b>CROQUETTES DE MORUE RIZ ET LÉGUMES DE SAISON</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>

	04 - 09 - 2023	05 - 09 - 2023	06 - 09 - 2023	07 - 09 - 2023	08 - 09 - 2023
Calories	---	340	540	370	550
Protéines (g)	---	18,5	14,3	9,8	15,9
Glucides (g)	---	6,8	54,4	28,0	59,8
Lipides (g)	---	17,3	53,8	24	20
Lipides saturés (g)	---	6,1	13,8	4,1	3
Fibres Alimentaires (g)	---	1,3	3,9	6,3	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	11 - 09 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ <b>SALADE TOMATE-CONCOMBRE</b>	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ <b>RÂTES FUSSILLI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ), FROMAGE RAPÉ</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>
MARDI	12 - 09 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ <b>LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS</b>	ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ <b>QUICHE LORRAINE</b>	ΓΛΥΚΟ <b>GÂTEAU</b>
MERCREDI	13 - 09 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ <b>SALADE DE LAITUE</b>	ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ <b>TOMATES ET POIVRONS FARCIS</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>
ΦΕΤΑ <b>FÈTA</b>		
JEUDI	14 - 09 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ <b>SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE</b>	ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ <b>PORC EN COCOTTE POMMES DE TERRE AU FOUR</b>	ΓΙΑΟΥΡΤΙ <b>YAOURT</b>
VENDREDI	15 - 09 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ <b>BÂTONNETS DE LÉGUMES</b>	ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΦΑΒΑ <b>FILET DE SOLE PANÉ, FAVA GRECQUE (POIS JAUNES CASSES)</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>

	11 - 09 - 2023	12 - 09 - 2023	13 - 09 - 2023	14 - 09 - 2023	15 - 09 - 2023
Calories	360	420	550	664	480
Protéines (g)	15,2	15	2,4	29,7	47
Glucides (g)	35,7	58	14,8	37,9	22
Lipides (g)	20	30	9,1	45,9	21
Lipides saturés (g)	8,5	8,2	1,3	13,4	4
Fibres Alimentaires (g)	3,8	7,2	2,6	6,6	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	18 - 09 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ SALADE CÉSAR	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SOUFFLÉ AUX PÂTES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	19 - 09 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALADE DE SAISON	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ, ΜΕ ΡΥΖΙ BŒUF SAUCE AU CITRON, RIZ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ YAOURT AU MIEL
MERCREDI	20 - 09 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ FEUILLETÉ AU FROMAGE	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ FASOLAKIA YIACHNI (HARICOTS VERTS & CAROTTES À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
JEUDI	21 - 09 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ESCALOPE DE DINDE PANÉE, PURÉE DE POMME DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	22 - 09 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ KRITHAROTO, (PÂTES RISONI) AUX FRUITS DE MERS	ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ TARTELETTE AUX FRUITS

	18 - 09 - 2023	19 - 09 - 2023	20 - 09 - 2023	21 - 09 - 2023	22 - 09 - 2023
Calories	450	550	395	505	284
Protéines (g)	40,2	16,2	9,9	17,2	20,5
Glucides (g)	10,3	7,7	25,7	31,4	34,6
Lipides (g)	24,5	32,3	26	37	8,9
Lipides saturés (g)	4,5	9,8	6,3	1,9	6,3
Fibres Alimentaires (g)	1,9	6,5	7	4	1,7


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	25 - 09 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ SALADE DE LAITUE	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES COURTES AU BŒUF FRAIS BRAISÉ FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	26 - 09 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ SALADE TOMATE	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	 27 - 09 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOUAUTÉES	ΦΑΚΕΣ <b>BIO</b> ΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLES <b>BIO</b>	ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ COOKIES AU CHOCOLAT
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	28 - 09 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
	<b>RENTRÉE SCOLAIRE ΓΕΥΜΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ</b>	
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ) ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) BROCHETTE DE POULET FRAIS, POMME DE TERRE, ΠΙΤΑ (FARINE COMPLÈTE) SAUCE ORIENTALE (ΥΑΟΥΡΤ)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	29 - 09 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SALADE DE PÂTES	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ SPANAKOTYROPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÈTA)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	25 - 09 - 2023	26 - 09 - 2023	27 - 09 - 2023	28 - 09 - 2023	29 - 09 - 2023
Calories	427	303	509	380	473
Protéines (g)	26,4	7,5	10,8	32	0,4
Glucides (g)	37	51,8	17,8	10,3	66,8
Lipides (g)	22	8	23,8	27	13,5
Lipides saturés (g)	6	3	4,1	7	6,6
Fibres Alimentaires (g)	1,5	5,4	5	2,3	5,2

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques