



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

octobre 2023

Η εταιρεία μας προσφέρει καθημερινά γεύματα υψηλής ποιότητας κυρίως ελληνικά και μεσογειακά φρεσκομαγειρεμένα με αγάπη και μεράκι.

Όλα τα γεύματα μαγειρεύονται την ίδια μέρα που προσφέρονται για σίτιση στο σχολείο με φρέσκες πρώτες ύλες. ΔΕΝ καταψύχουμε ποτέ μαγειρεμένο φαγητό.

Το κρέας και τα πουλερικά είναι φρέσκα όπως και τα περισσότερα ψάρια.

Σαλάτες, φρούτα και λαχανικά τα επιλέγουμε οι ίδιοι και είναι φρέσκα εποχής από Έλληνες παραγωγούς.

Τα όσπρια είναι όλα ελληνικά.

Μαγειρεύουμε με ελληνικό Έξτρα Παρθένο Ελαιόλαδο.

Notre entreprise propose des repas de haute qualité principalement grecs et méditerranéens, préparés avec amour et dévouement.

Tous les repas sont cuisinés le jour même où ils sont servis à la cantine scolaire, avec des ingrédients frais. Nous ne congelons pas nos plats cuisinés.

La viande, la volaille et la plupart des poissons sont frais.

Les salades, les fruits et les légumes sont de saison sélectionnés par nos soins et proviennent de producteurs grecs.


Les légumes secs sont d'origine grecque.

Nous cuisinons avec de l'huile d'olive extra vierge grecque.



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	 02 - 10 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE	ΠΕΝΝΕΣ BIO ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΡΟΖΕ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES BIO EN SAUCE ROSÉE AUX LÉGUMES, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	03 - 10 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ SALADE GRECQUE	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ TYROPITA DE ZAGORI, FEUILLETÉ PAYSAN AU FROMAGE, FÊTA	ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ CAKE MARBRÉ
MERCREDI	04 - 10 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ SALADE DE LAITUE	ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ TOMATES ET POIVRONS FARCIS	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ YAOURT AUX FRUITS
ΦΕΤΑ FÊTA		
JEUDI	05 - 10 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ STEAK HACHÉ DE BŒUF À LA GRECQUE POMMES DE TERRE AU FOUR	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	06 - 10 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΤΑΜΠΟΥΛΕ TABOULÉ	ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ FRAIS FILET DE SOLE AU BEURRE ET CITRON LÉGUMES DE SAISON	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	02 - 10 - 2023	03 - 10 - 2023	04 - 10 - 2023	05 - 10 - 2023	06 - 10 - 2023
Calories	340	510	550	653	450
Protéines (g)	18,5	14	2,4	23	25
Glucides (g)	6,8	60	14,8	54	32
Lipides (g)	17,3	31,3	9,1	38,3	29
Lipides saturés (g)	6,1	8,2	1,3	10,5	6,5
Fibres Alimentaires (g)	1,3	6,6	2,	7,2	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	09 - 10 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ STRIFATARIA, PÂTES CRÉTOISE, SAUCE CARBONARA, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	10 - 10 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ BŒUF BRAISÉ AU FOUR AUX LÉGUMES	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ YAOURT AU MIEL
MERCREDI	11 - 10 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOUAUTÉES	ΡΕΒΥΘΑΔΑ SOUPE DE POIS CHICHES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	12 - 10 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE	ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ESCALOPE DE PORC PANÉE, PURÉE DE POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	13 - 10 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE BETTERAVE	ΓΛΩΣΣΑ, ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ, ΜΕ ΡΥΖΙ FILET DE SOLE FRAIS, ET RIZ	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	09 - 10 - 2023	10 - 10 - 2023	11 - 10 - 2023	12 - 10 - 2023	13 - 10 - 2023
Calories	420	388	290	410	629
Protéines (g)	14,3	18,7	8,25	33	51,3
Glucides (g)	30	15,4	30,1	18	46,1
Lipides (g)	23,7	17,8	13,2	25	20
Lipides saturés (g)	8,2	6,2	2,1	7	6,2
Fibres Alimentaires (g)	3,8	2,0	5	3	15,9

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Salades, légumes et fruits de saison. Utilisation de produits frais, viandes et volailles et la plupart de poissons.



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI

16 - 10 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
POULET SAUCE TOMATE
AUX PÂTES COURTES, FROMAGE RÂPÉ

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

MARDI

17 - 10 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
BŒUF SAUCE AU CITRON
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

MERCREDI



18 - 10 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOYAUTÉES

ΦΑΚΕΣ BIO ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ
HALVA,
(GÂTEAU DE SEMOULE GREC)

ΦΕΤΑ - FÊTA

JEUDI

19 - 10 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE
TOMATE-CONCOMBRE

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

VENDREDI

20 - 10 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE AU RIZ

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
CROQUETTES DE MORUE
ET LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

	16 - 10 - 2023	17 - 10 - 2023	18 - 10 - 2023	19 - 10 - 2023	20 - 10 - 2023
Calories	430	400	410	420	550
Protéines (g)	25	19	16	17	15,9
Glucides (g)	7,2	17	35	45,8	59,8
Lipides (g)	20,2	17,8	20	24,1	20
Lipides saturés (g)	10,5	6,2	3	11,9	3
Fibres Alimentaires (g)	4,3	2,5	8,9	3,7	8

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Salades, légumes et fruits de saison. Utilisation de produits frais, viandes et volailles et la plupart de poissons.