



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

novembre 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	06 - 11 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ TORTELLINI PARMESAN À LA SAUCE NAPOLITAINE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	07 - 11 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ SALADE DE LAITUE - ANETH	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ BŒUF STROGONOF, LÉGUMES	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ YAOURT AU MIEL
MERCREDI	08 - 11 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOUAUTÉES	ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLES	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	09 - 11 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ SALADE CHOU BLANC - ROUGE	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΡΥΖΙ POITRINE DE POULET À LA SAUCE MIEL MOUTARDE ET RIZ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	10 - 11 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE BETTERAVE	ΓΛΩΣΣΑ ΨΑΡΙ ΠΑΝΕ ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ FILET DE SOLE PANÉ, SAUCE TOMATE, LÉGUMES & POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE SALADE DE FRUITS

	06 - 11 - 2023	07 - 11 - 2023	08 - 11 - 2023	09 - 11 - 2023	10 - 11 - 2023
Calories	220	450	490	476	410
Protéines (g)	4,6	19	10,7	21,3	29,2
Glucides (g)	19,4	23	16,3	16,1	32,3
Lipides (g)	2,3	16,3	23,8	24,7	18
Lipides saturés (g)	24	6,2	4,1	5,2	4,7
Fibres Alimentaires (g)	2,67	4,3	5	2,5	2,5

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	13 - 11 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ PASTICCIO GREC (GRATIN DE PÂTES, VIANDE DE BŒUF HACHÉ, BÉCHAMEL)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	14 - 11 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΡΟΥΤΟΝ SALADE DE LAITUE, TOMATES, CROÛTONS	ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ QUICHE LORRAINE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	15 - 11 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ (ΛΑΧΑΝΟ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ) SALADE POLITIKI (CHOU, POIVRONS)	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ SPANAKOTYROPITA, FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÊTA	ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ CAKE MARBRÉ
JEUDI	16 - 11 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ SALADE À L'ITALIENNE	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ PIZZA MARGHERITA	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	17 - 11 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ SALADE CHOU FLEUR - BROCOLIS	ΠΕΡΚΑ ΦΙΛΕΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ FILET DE PERCHE FRAIS, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES DE SAISON	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	13 - 11 - 2023	14 - 11 - 2023	15 - 11 - 2023	16 - 11 - 2023	17 - 11 - 2023
Calories	377	293	590	413	478
Protéines (g)	9,6	11,4	11,3	14,9	23,5
Glucides (g)	25,8	36,4	51,5	12	45,1
Lipides (g)	13,2	26,3	38,8	14	26,9
Lipides saturés (g)	5,9	10,6	8,9	8,8	8,6
Fibres Alimentaires (g)	4,3	5,6	6,0	1,5	4,15

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	20 - 11 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ), FROMAGE RAPÉ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MARDI	21 - 11 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ - ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ SALADE D' ĒPINARD TOMATE	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ CRĒPE À LA DINDE ET AU FROMAGE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	22 - 11 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉES	ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ FASOLADA, SOUPE PAYSANNE (HARICOTS SECS ET CAROTTE)	ΜΗΛΟΠΙΤΑ TARTE AUX POMMES
ΦΕΤΑ FĒTA		
JEUDI	23 - 11 - 2023 THANKSGIVING	ΠΕΜΠΤΗ
ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ SOUPE DE POTIRON	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ, ΡΥΖΙ DINDE FARCIE, RIZ	ΓΛΥΚΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑ GÂTEAU AU CHOCOLAT
VENDREDI	24 - 11 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ, (PÂTES RISONI) AUX FRUITS DE MERS	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	20 - 11 - 2023	21 - 11 - 2023	22 - 11 - 2023	23 - 11 - 2023	24 - 11 - 2023
Calories	502	479	355	650	344
Protéines (g)	26,3	12,9	14,6	34,3	13,1
Glucides (g)	48,8	38,5	37,8	73,8	36,3
Lipides (g)	22,1	22,9	22	20	17,0
Lipides saturés (g)	7,1	5,2	4	7	2,4
Fibres Alimentaires (g)	1,7	6,8	8,9	2,8	4,2


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	27 - 11 - 2023	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE	ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES COURTES AU BŒUF FRAIS BRAISÉ, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	28 - 11 - 2023	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ SALADE CRÉTOISE, (TOMATE, CONCOMBRE, FÊTA, OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS)	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ OMELETTE À LA DINDE ET AU FROMAGE	ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ COOKIE AU CHOCOLAT
MERCREDI	 29 - 11 - 2023	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ CHAUSSENS AU FROMAGE	ΑΡΑΚΑΣ BIO , ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ POIS BIO À L'HUILE D'OLIVE ET PETITES CAROTTES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
JEUDI	30 - 11 - 2023	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΗΜΕΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ PORC AU FOUR SAUCE AU MIEL - MOUTARDE, LÉGUMES & POMMES DE TERRE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	01 - 12 - 2023	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ SALADE CRÉTOISE, TOMATE, CONCOMBRE, FÊTA, OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ & ΡΥΖΙ BURGER DE POULET HACHÉ LÉGUMES DE SAISON ET RIZ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	27 - 11 - 2023	28 - 11 - 2023	29 - 11 - 2023	30 - 11 - 2023	01 - 12 - 2023
Calories	352	305	480	650	555
Protéines (g)	26,5	33,9	11,8	34,3	25,2
Glucides (g)	25,2	26,8	45,6	73,8	80,2
Lipides (g)	21,9	20	29,8	20	14,5
Lipides saturés (g)	4,9	6,8	7,8	7	5,0
Fibres Alimentaires (g)	1,3	2,86	5,2	2,8	6,2

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques