



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

avril 2024

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 | 01 - 04 - 2024 | ΔΕΥΤΕΡΑ |
|---|---|---|
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ | ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ |
| LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS | FUSSILLI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RAPÉ | FRUIT DE SAISON |
| MARDI | 02 - 04 - 2024 | ΤΡΙΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ SALADE GRECQUE TRADITIONNELLE | ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ SPANAKOTYROPITA, FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÈTA | ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE SALADE DE FRUITS |
| MERCREDI | 03 - 04 - 2024 | ΤΕΤΑΡΤΗ |
| ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON | ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ TOMATES ET POIVRONS FARCIS | ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT |
| JEUDI | 04 - 04 - 2024 | ΠΕΜΠΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ | ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ, ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ) ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ |
| SALADE TOMATE-CONCOMBRE | BROCHETTE DE POULET, FRITES, PITA (FARINE COMPLÈTE) SAUCE ORIENTALE (YAOURT) | FRUIT DE SAISON |
| VENDREDI | 05 - 04 - 2024 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
| ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BÂTONNETS DE LÉGUMES | ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΦΑΒΑ FILET DE SOLE PANÉ, FAVA (DIP GREC DE POIS JAUNES CASSES) | ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE SALADE DE FRUITS |

| | 01 - 04 - 2024 | 02 - 04 - 2024 | 03 - 04 - 2024 | 04 - 04 - 2024 | 05 - 04 - 2024 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | 340 | 330 | 310 | 480 | 380 |
| Protéines (g) | 14,2 | 10,2 | 8,8 | 47 | 32 |
| Glucides (g) | 30,2 | 17,2 | 15,3 | 22 | 10,3 |
| Lipides (g) | 20 | 15 | 20,7 | 21 | 27 |
| Lipides saturés (g) | 8,5 | 6,2 | 8,4 | 4 | 7 |
| Fibres Alimentaires (g) | 3,2 | 3,2 | 0,2 | 122,3 | 2,3 |


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 | 08 - 04 - 2024 | ΔΕΥΤΕΡΑ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ SALADE LYONNAISE | ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ PENNE AUX QUATRE FROMAGES | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| MARDI | 09 - 04 - 2024 | ΤΡΙΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE | ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΥΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON) | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| MERCREDI | 10 - 04 - 2024 | ΤΕΤΑΡΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉΕΣ ΦΕΤΑ - FÈTA |  ΦΑΚΕΣ BIO ΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLES BIO | ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ CAKE MARBRÉ |
| JEUDI | 11 - 04 - 2024 | ΠΕΜΠΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ SALADE DE LAITUE - ANETH | ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ STEAK HACHÉ DE DINDE POMME DE TERRE | ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT |
| VENDREDI | 12 - 04 - 2024 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE | ΠΙΤΣΑ PIZZA | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |

| | 08 - 04 - 2024 | 09 - 04 - 2024 | 10 - 04 - 2024 | 11 - 04 - 2024 | 12 - 04 - 2024 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | 450 | 310 | 490 | 400 | 487 |
| Protéines (g) | 40,2 | 27,4 | 10,7 | 10,6 | 22,3 |
| Glucides (g) | 10,3 | 18,3 | 16,5 | 36,2 | 50,7 |
| Lipides (g) | 24,5 | 13,8 | 24,8 | 25,5 | 23,3 |
| Lipides saturés (g) | 4,5 | 3,2 | 4,1 | 5,4 | 11,5 |
| Fibres Alimentaires (g) | 1,9 | 1,3 | 6 | 4,3 | 5,1 |

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 | 15 - 04 - 2024 | ΔΕΥΤΕΡΑ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ SALADE À L'ITALIENNE | ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES PENNE À LA SAUCE NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| MARDI | 16 - 04 - 2024 | ΤΡΙΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS | ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ CRÊPE À LA DINDE ET AU FROMAGE | ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE SALADE DE FRUITS |
| MERCREDI | 17 - 04 - 2024 | ΤΕΤΑΡΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS | ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ YIGANTES DE PRESPEP, (HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR) | ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT |
| JEUDI | 18 - 04 - 2024 | ΠΕΜΠΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON | ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR, AVEC POMMES DE TERRE | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| VENDREDI | 19 - 04 - 2024 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
| ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE AU RIZ | ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON | ΓΛΥΚΟ GÂTEAU |

| | 15 - 04 - 2024 | 16 - 04 - 2024 | 17 - 04 - 2024 | 18 - 04 - 2024 | 19 - 04 - 2024 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | 500 | 339 | 320 | 616 | 550 |
| Protéines (g) | 7 | 8,5 | 10 | 22,2 | 15,9 |
| Glucides (g) | 44,6 | 44 | 32,4 | 39,4 | 59,8 |
| Lipides (g) | 20,6 | 15,9 | 18,1 | 30,5 | 20 |
| Lipides saturés (g) | 3,2 | 5,6 | 4,3 | 12,9 | 3 |
| Fibres Alimentaires (g) | 7,7 | 5,0 | 10,8 | 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 | 22 - 04 - 2024 | ΔΕΥΤΕΡΑ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON | ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ PASTICCIO GREC (GRATIN DE PÂTES, VIANDE DE BŒUF HACHÉ FRAIS, BÉCHAMEL) | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| MARDI | 23 - 04 - 2024 | ΤΡΙΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE | ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ STEAK HACHÉ DE POULET, RIZ ET LÉGUMES | ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT |
| MERCREDI | 24 - 04 - 2024 | ΤΕΤΑΡΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS ΦΕΤΑ - FÈTA |  ΑΡΑΚΑΣ BIO ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ POIS BIO À L'HUILE D'OLIVE ET CAROTTES | ΓΛΥΚΟ GÂTEAU |
| JEUDI | 25 - 04 - 2024 | ΠΕΜΠΤΗ |
| ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE | ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ, ΣΑΛΤΣΑ ΒΒQ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ CÔTE DE PORC, SAUSE BBQ POMMES DE TERRE AU FOUR | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |
| VENDREDI | 26 - 04 - 2024 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
| ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON | ΡΙΖΟΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ RISOTTO AUX FRUITS DE MER | ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON |

| | 22 - 04 - 2024 | 23 - 04 - 2024 | 24 - 04 - 2024 | 25 - 04 - 2024 | 26 - 04 - 2024 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | 282 | 387 | 540 | 509 | 266 |
| Protéines (g) | 10,2 | 33 | 14,3 | 25,9 | 14,4 |
| Glucides (g) | 36,2 | 10 | 54,4 | 43,6 | 18,6 |
| Lipides (g) | 26 | 24,5 | 53,8 | 20,1 | 15,4 |
| Lipides saturés (g) | 4,5 | 4,5 | 13,8 | 5,4 | 7,8 |
| Fibres Alimentaires (g) | 5,3 | 1,9 | 3,9 | 9,1 | 1,0 |

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques