



PETIT MENU

MENOUY

mai 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	13 - 05 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΡÂTES BOLOGNAISE (ΒŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS		
MARDI	14 - 05 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ & ΑΝΘΟΤΥΡΟ SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE ET FROMAGE (ANTHOTIRO)	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ CONFIT & ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ POULET AU CITRON CONFIT, PURÉE DE POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	15 - 05 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS ΦΕΤΑ - FÈTA	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ, ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ FASOLAKIA YIACHNI (HARICOTS VERTS & CAROTTES À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
JEUDI	16 - 05 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS	ΠΕΪΝΙΡΛΙ ΑΡΟΣΤΟ (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ) PEYNIRLI APOSTO, (PAIN PITA AU FROMAGE) SANS PORC	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	17 - 05 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SALADE DE PÂTES	ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ, ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ FILET DE SOLE FRAIS PANÉ AU BEURRE ET AU CITRON, ET LÉGUMES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	13 - 05 - 2024	14 - 05 - 2024	15 - 05 - 2024	16 - 05 - 2024	17 - 05 - 2024
Calories	340	390	280	450	540
Protéines (g)	14,2	17	4,3	18,3	15,6
Glucides (g)	30,2	22	31,4	45,8	53,5
Lipides (g)	20	30	15,2	24,1	15
Lipides saturés (g)	8,5	9,6	3,65	11,9	2
Fibres Alimentaires (g)	3,2	5	3,45	3,7	6

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 - 05 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ TORTELLINI À LA SAUCE TOMATE ET BASILIC	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	21 - 05 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ SALADE CRÉTOISE, CROUTONS	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BOULETTES DE BŒUF HACHÉ À LA GRECQUE AVEC PURÉE DE LÉGUMES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	22 - 05 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ TOMATES ET POIVRONS FARCIS AU RIZ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	23 - 05 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE - CONCOMBRE	ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΞΕΚΟΚΑΛΙΣΜΕΝΟ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΟΓΚΡΑΤΕΝ CUISSÉS DE POULET FRAIS DÉSOSSEÉES AU FOUR, POMMES DE TERRE AU GRATIN	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	24 - 05 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE AU RIZ	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	20 - 05 - 2024	21 - 05 - 2024	22 - 05 - 2024	23 - 05 - 2024	24 - 05 - 2024
Calories	450	420	550	357	550
Protéines (g)	40,2	20,2	2,4	9,8	15,9
Glucides (g)	10,3	36	14,8	28,0	59,8
Lipides (g)	24,5	25,4	9,1	24	20
Lipides saturés (g)	4,5	6,9	1,3	4,1	3
Fibres Alimentaires (g)	1,9	3,2	2,6	6,3	6


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 - 05 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ SALADE CÉSAR	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΈΝΟ PÂTES INTEGRALE À LA SAUCE NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	28 - 05 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ SALADE DE LAITUE	BURGER ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ BABY BURGER, STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS, POMMES DE TERRE GRENAILLE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	29 - 05 - 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	30 - 05 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΛΙΑΣΤΗ ΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ, ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ FILET DE POULET FRAIS TOMATES SÉCHÉES, FÈTA ET PURÉE DE LÉGUMES	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	31 - 05 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ MORUEAU FOUR, ET LÉGUMES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	27 - 05 - 2024	28 - 05 - 2024	29 - 05 - 2024	30 - 05 - 2024	31 - 05 - 2024
Calories	400	448	540	390	560
Protéines (g)	21	17,8	14,3	18	15,6
Glucides (g)	6,5	43,9	54,4	15	50,8
Lipides (g)	20,2	32	53,8	17,4	15
Lipides saturés (g)	10,5	8,0	13,8	8,2	6,4
Fibres Alimentaires (g)	3,2	4,8	3,9	4	7

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques