



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

octobre 2025

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	29 - 09 - 2025	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	30 - 09 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ SALADE GRECQUE	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ TYROPIDADE ZAGORI, FEUILLETÉ PAYSANAU FROMAGE, FÈTA	ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ CAKE MARBRÉ
MERCREDI	01 - 10 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΦΕΤΑ&ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ SALADE CRÉTOISE, FÈTA, CROUTONS CRÉTOIS	ΑΡΑΚΑΣ BIO ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ PETITS POIS BIO SAUCE AU CITRON	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ YAOURT AUX FRUITS
JEUDI	02 - 10 - 2025	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	03 - 10 - 2025	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

	29 - 09 - 2025	30 - 09 - 2025	01 - 10 - 2025	02 - 10 - 2025	03 - 10 - 2025
Calories	340	510	540	653	450
Protéines (g)	18,5	14	14,3	23	25
Glucides (g)	6,8	60	54,4	54	32
Lipides (g)	17,3	31,3	53,8	38,3	29
Lipides saturés (g)	6,1	8,2	13,8	10,5	6,5
Fibres Alimentaires (g)	1,3	6,6	3,9	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	06 - 10 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	STRIFTARIA, PÂTES, SAUCE CARBONARA, FROMAGE RÂPÉ	FRUIT DE SAISON
MARDI	07 - 10 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE	BŒUF BRAISÉ AU FOURAUX LÉGUMES	YAOURT AU MIEL
MERCREDI	08 - 10 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ	ΡΕΒΥΘΑΔΑ	ΓΛΥΚΟ
BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	SOUPE DE POIS CHICHES	GÂTEAU
ΦΕΤΑΦÈΤΑ		
JEUDI	09 - 10 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ	ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE	ESCALOPE DE PORC PANÉE, PURÉE DE POMMES DE TERRE	FRUIT DE SAISON
VENDREDI	10 - 10 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE BETTERAVE	CROQUETTES DE MORUE ET LÉGUMES DE SAISON	FRUIT DE SAISON

	06 - 10 - 2025	07 - 10 - 2025	08 - 10 - 2025	09 - 10 - 2025	10 - 10 - 2025
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	13 - 10 - 2025	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	14 - 10 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟΜΕ ΠΟΥΡΕΠΑΤΑΤΑΣ BŒUF SAUCE AU CITRON PURÉE DE POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	 15 - 10 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES ΦΕΤΑ - FÈTA	ΦΑΚΕΣ ΒΙΟΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLESBIO	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
JEUDI	16 - 10 - 2025	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	17 - 10 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE AU RIZ	ΓΛΩΣΣΑ, ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ, ΜΕ ΡΥΖΙ FILET DE SOLE FRAIS, ET RIZ	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	13 - 10 - 2025	14 - 10 - 2025	15 - 10 - 2025	16 - 10 - 2025	17 - 10 - 2025
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.