



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

février2025

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	03 - 02 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC - CAROTTE	ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES COURTESAU BŒUF FRAIS BRAISÉ FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	04 - 02 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΑΡΟΣΤΟ SALADE APOSTO	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ FEUILLETÉ PAYSANAU FROMAGE	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE SALADE DE FRUIT
MERCREDI	05 - 02 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS ΦΕΤΑ - FÈTA	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ, ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ FASOLAKIA YIACHNI (HARICOTS VERTS & CAROTTES À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
JEUDI	06 - 02 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ STEAK HACHÉ DE POULET, PURÉE DE POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	 07 - 02 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE BETTERAVE	ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ, ΚΙΝΟΑ BIO ΚΑΙ ΠΛΙΓΟΥΡΙ FILET DE SOLE PANÉE, QUINOA BIO ET BOULGOUR	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	03 - 02 - 2025	04 - 02 - 2025	05 - 02 - 2025	06 - 02 - 2025	07 - 02 - 2025
Calories	427	452	280	471	504
Protéines (g)	26,4	9,5	4,3	19,5	29,6
Glucides (g)	37	27,4	31,4	43,5	60,8
Lipides (g)	22	35,1	15,2	27,6	15,6
Lipides saturés (g)	6	8,5	3,65	6,3	2,6
Fibres Alimentaires (g)	1,5	4	3,45	5,2	2,7

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	10 - 02-2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ SALADE CÉSAR	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ TORTELLINI À LA SAUCE PARMESAN FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	11 - 02-2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADECHOU BLANC – CAROTTE	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΙΚΑ, ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ SOUTZOUKAKIA SMYRNEIKA (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ, À LA SAUCE TOMATE), PURÉE DE POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	12 - 02-2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BÂTONNETS DE LÉGUMES ΦΕΤΑ - FÊTA	ΑΡΑΚΑΣ, ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ POIS À L'HUILE D'OLIVE ET PETITES CAROTTES	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
JEUDI	13 - 02-2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ ΒΑΒΥ & ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ SALADE DE POUSESSES D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE	ΠΕΪΝΙΡΛΙ Aposto, ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ PEYNIRLI Aposto, SANS PORC (PAIN PITA AU FROMAGE)	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ YAOURT AU MIEL
VENDREDI	14 - 02-2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE BETTERAVE	ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ CROQUETTES DE MORUE, RIZ ET LÉGUMES	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE SALADE DE FRUITS



	10 - 02 - 2025	11 - 02 - 2025	12 - 02 - 2025	13 - 02 - 2025	14 - 02 - 2025
Calories	408	535	389	544	570
Protéines (g)	31	13,8	20,3	18,7	15,6
Glucides (g)	10,5	49,8	31	55,9	58,9
Lipides (g)	26,2	33,1	28	32,1	15
Lipides saturés (g)	6,8	9,1	9	15,9	2
Fibres Alimentaires (g)	1,9	7,1	5,6	1,7	8

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	17 - 02-2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ SALADE CÉSAR (LAITUE, TOMATES CERISE, POULET, CROUTON, PARMESAN)	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΤΥΡΙ TRIMMENO ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ AUX LÉGUMES, (PÂTES RISONI), FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	18 - 02-2025	ΤΡΙΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΝΙΤΣΕΛ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ESCALOPE DE DINDE PANÉE, PURÉE DE POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	19 - 02-2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΦΕΤΑ&ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ SALADE CRÉTOISE, FÊTA, CROUTONS CRÉTOIS	 ΦΑΚΕΣ BIO ΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLES BIO	ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ HALVAS, (GÂTEAU DE SEMOULE GREC)
JEUDI	20 - 02-2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ SALADE DE LAITUE - ANETH	ΠΛΑΤΩ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ ΨΗΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ, ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ) PLATEAUX DE VIANDES CUITES, FRITES, SAUCE ORIENTALE PITA FARINE COMPLET(SANS PORC)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	21 - 02-2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
BONNES VACANCES À TOUS !	ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ VACANCES D'HIVER	À BIENTÔT....

	17 - 02 - 2025	18 - 02 - 2025	19 - 02 - 2025	20 - 02 - 2025	21 - 02 - 2025
Calories	332	374	490	542	
Protéines (g)	4,5	13,3	10,7	17,5	
Glucides (g)	32,1	33,9	18,5	55,6	
Lipides (g)	20,6	21,4	23,8	27,0	
Lipides saturés (g)	2,9	6,1	4,2	8,0	
Fibres Alimentaires (g)	5,5	2,5	5	7,0	

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

