



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

mai2025

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	28 - 04 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE À L'ITALIENNE	PÂTES PENNE À LA SAUCE NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ	FRUIT DE SAISON
MARDI	29 - 04 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON	PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR, AVEC POMMES DE TERRE	FRUIT DE SAISON
MERCREDI	30 - 04 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS	YIGANTES DE PRESPE, (HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)	YAOURT
JEUDI	01 - 05 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ FÊTE DU TRAVAIL

VENDREDI	02 - 05 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ	ΓΛΥΚΟ
SALADE AU RIZ	CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON	GÂTEAU

	28 - 04 - 2025	29 - 04 - 2025	30 - 04 - 2025	01 - 05 - 2025	02 - 05 - 2025
Calories	500	616	320		550
Protéines (g)	7	22,2	10		15,9
Glucides (g)	44,6	39,4	32,4		59,8
Lipides (g)	20,6	30,5	18,1		20
Lipides saturés (g)	3,2	12,9	4,3		3
Fibres Alimentaires (g)	7,7	4,2	10,8		

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	05 - 05 - 2025	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	06 - 05 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ME ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ STEAK HACHÉ DE POULET, RIZ ET LÉGUMES	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	07 - 05 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	 ΦΑΚΕΣ BIO 2025 SOUPE DE LENTILLES BIO	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	08 - 05 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ, ΣΑΛΤΣΑ BBQ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ CÔTE DE PORC, SAUSE BBQ POMMES DE TERRE AU FOUR	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	09 - 05 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΚΡΟΘΑΡΑΚΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ RISOTTO AUX FRUITS DE MER	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	05 - 05 - 2025	06 - 05 - 2025	07 - 05 - 2025	08 - 05 - 2025	09 - 05 - 2025
Calories	282	387	490	509	266
Protéines (g)	10,2	33	10,7	25,9	14,4
Glucides (g)	36,2	10	16,5	43,6	18,6
Lipides (g)	26	24,5	24,8	20,1	15,4
Lipides saturés (g)	4,5	4,5	4,1	5,4	7,8
Fibres Alimentaires (g)	5,3	1,9	6	9,1	1,0

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	12 - 05 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES BOLOGNAISE (BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS		
MARDI	13 - 05 - 2025	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	14 - 05 - 2025	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	15 - 05 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS	ΠΕΪΝΙΡΛΙ APOSTO (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ) PEYNIRLI APOSTO, (PAIN PITA AU FROMAGE) SANS PORC	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	16 - 05 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE AU RIZ	ΓΛΩΣΣΑΠΑΝΕ 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

	12 - 05- 2025	13 - 05- 2025	14 - 05- 2025	15 - 05- 2025	16 - 05- 2025
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	19 - 05 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑΣΕΦ 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	20 - 05-2025	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	21 - 05 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ TOMATES ET POIVRONS FARCIS AU RIZ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	22 - 05 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE - CONCOMBRE	ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΞΕΚΟΚΑΛΙΣΜΕΝΟ ΨΗΤΟΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ CUISSES DE POULET FRAIS DÉSOSSÉES AU FOUR, POMMES DE TERREAU	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	23 - 05 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE AU RIZ	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	19 - 05- 2025	20 - 05- 2025	21 - 05- 2025	22 - 05- 2025	23 - 05- 2025
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	26 - 05 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ, SALADE CÉSAR (LAITUE, TOMATES CERISE, POULET, CROUTON, PARMESAN)	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ STRIFTARIA (PÂTES CRÉTOISE) SAUCE TOMATES ET FROMAGE FÈTA	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	27 - 05 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ SALADE DE LAITUE	BURGERME ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ BABY BURGER,STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS, POMMES DE TERRE GRENAILLE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	28 - 05 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS ΦΕΤΑ - FÈTA	 ΑΡΑΚΑΣ BIO ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ POISBIO À L'HUILE D'OLIVE ET CAROTTES	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
JEUDI	29 - 05 - 2025	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	30 - 05 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	STICK ΨΑΡΙΟΥ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ MORUEAU FOUR, ET LÉGUMES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	26 - 05 - 2025	27 - 05 - 2025	28 - 05 - 2025	29 - 05 - 2025	30 - 05 - 2025
Calories	403	448	540	390	560
Protéines (g)	15,8	17,8	14,3	18	15,6
Glucides (g)	32	43,9	54,4	15	50,8
Lipides (g)	24,7	32	53,8	17,4	15
Lipides saturés (g)	9,3	8,0	13,8	8,2	6,4
Fibres Alimentaires (g)	3,8	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