



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

01 - 09 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
LA PRÉ-RENTRÉE DES ENSEIGNANTS

MARDI

02 - 09 - 2025

ΤΡΙΤΗ

HOT-DOGME ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣΚΑΙ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑ
HOT-DOG DE DINDE, SALADE DE POMME DE TERRE

MERCREDI

03 - 09 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ, ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
**STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS À LA GRECQUE,
TOMATE, FROMAGE FÊTA ET LÉGUMES DE SAISON**

JEUDI

04 - 09 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ
TOMATES ET POIVRONS FARCIS AU RIZ

VENDREDI

05 - 09 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ
POULET À LA SAUCE AIGRE – DOUCE AU RIZ FRIT

	01 - 09 - 2025	02 - 09 - 2025	03 - 09 - 2025	04 - 09 - 2025	05 - 09 - 2025
Calories	---	362	388	157	450
Protéines (g)	---	14,1	19,1	5,0	20
Glucides (g)	---	15	27,1	10,3	18,6
Lipides (g)	---	26,8	23,4	11	15,5
Lipides saturés (g)	---	7,1	6,9	6,7	6,8
Fibres Alimentaires (g)	---	1,2	2,7	1,8	13

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας
On servir des plats différent chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά
Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîcheet Fromages



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

08 - 09- 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ ΓΑΛΛΙΚΑ
PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR, AVEC POMMES DE TERRE FRANÇAISES

MARDI

09 - 09- 2025

ΤΡΙΤΗ

ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
SPANAKOPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS)

MERCREDI

10 - 09- 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΤΥΡΙ ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ, ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
CUISSE DE POULET FRAIS AU FROMAGE TALAGANI DE MESSÉNIE, LÉGUMES

JEUDI

11 - 09- 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ
SPAGHETTI AUX CREVETTES

VENDREDI

12 - 09- 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
PETITES BOUCHEES DE BŒUF FRAIS À LA SAUCE TOMATE ET PUREE DE POMME DE TERRE

	08 - 09 - 2025	09 - 09 - 2025	10 - 09 - 2025	11 - 09 - 2025	12 - 09 - 2025
Calories	410	230	553	102	245
Protéines (g)	21,1	7,8	21,4	6,6	16,5
Glucides (g)	16,7	18,6	21,2	11	6,8
Lipides (g)	16,7	14,4	33,2	3,3	17,3
Lipides saturés (g)	11	4,1	9,8	1,6	6,1
Fibres Alimentaires (g)	12	2,7	2	1	0,8

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας
On servir des plats différent chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά
Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

15 - 09- 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
ESCALOPE DE PORC FRAIS À LA SAUCE MOUTARDE ET POMMES DE TERRE

MARDI

16 - 09- 2025

ΤΡΙΤΗ

ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
PIZZA PAYSANE

MERCREDI

17 - 09- 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
POULET FRAIS À L'ANANAS, RIZ FRIT

JEUDI



18 - 09- 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ **BIO**
YIGANTES DE PRESSES BIO,
(HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)

VENDREDI

19 - 09- 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
SPAGHETTI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RÂPÉ

	15 - 09 - 2025	16 - 09 - 2025	17 - 09 - 2025	18 - 09 - 2025	19 - 09 - 2025
Calories	410	299	320	160	320
Protéines (g)	21,1	15,3	18,4	6,6	16,4
Glucides (g)	16,7	30,4	10,6	16	18,6
Lipides (g)	16,7	13,8	27,1	8,2	17,4
Lipides saturés (g)	11	8,3	9,0	1,2	7,2
Fibres Alimentaires (g)	12	1,5	0,2	7,3	1

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας
On servir des plats différent chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά
Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI		22 - 09 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΚΙΝΟΑ BIO FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ, QUINOA BIO			
MARDI		23 - 09 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ BBQ, ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ CÔTES DE PORC, À LA SAUCE BBQ ET LÉGUMES			
MERCREDI		24 - 09 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ SOUTZOUKAKIA DE POULET FRAIS ET RIZ (BOULETTES DE POULET FRAIS HACHÉ, À LA SAUCE TOMATE)			
JEUDI		25 - 09 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ PAGLIA E FIENO, (ΔΙΧΡΩΜΕΣ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ), ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΈΝΟ TAGLIATELLES PAGLIA E FIENO (PAILLE ET FOIN), FROMAGE RÂPÉ			
VENDREDI		26 - 09 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ & ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ BŒUF AU CITRON, CHAMPIGNONS ET PURÉE DE POMMES DE TERRE			

	22 - 09 - 2025	23 - 09 - 2025	24 - 09 - 2025	25 - 09 - 2025	26 - 09 - 2025
Calories	276	330	320	299	245
Protéines (g)	30,9	18,9	18,4	15,4	16,5
Glucides (g)	21,3	16	10,6	30,4	6,8
Lipides (g)	7,5	24,1	27,1	13,8	17,3
Lipides saturés (g)	1,2	0,4	9,0	8,3	6,1
Fibres Alimentaires (g)	2	0,2	0,21,5	1,5	0,8

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας
On servir des plats différent chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά
Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

29 - 09 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
BURGER AU POULET FRAISMAVEC PURÉE DE CAROTTES

MARDI

30 - 09 - 2025

ΤΡΙΤΗ



ΦΡΕΣΚΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ & ΜΕΛΙ ΜΕ ΡΥΖΙ **BIO**
FILET DE POULET FRAIS, À LA SAUCE MIEL MOUTARDE ET RIZ **BIO**

MERCREDI

01 - 10 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΜΕΛΩΜΕΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ
PORC FRAIS MARINÉ, POMMES DE TERRE AU FOUR

JEUDI

02 - 10 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ
FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)

VENDREDI

03 - 10 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
YUVETSI,
(RAGOUT DE BŒUF FRAIS GRECAUX PÂTES RISONI), FROMAGE RÂPÉ

	29 - 09 - 2025	30 - 09 - 2025	01 - 10 - 2025	02 - 10 - 2025	03 - 10 - 2025
Calories	305	438	410	420	420
Protéines (g)	16,3	30,1	21,1	47	16,5
Glucides (g)	19,2	29,1	16,7	5,7	18,6
Lipides (g)	6,7	26,6	16,7	16,3	12,2
Lipides saturés (g)	1,5	7,5	11	5	6,2
Fibres Alimentaires (g)	7,4	2,1	12	13,5	2,3

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας
On servir des plats différent chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά
Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages