



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

03 - 06 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ  
SPANAKORYZO, (RIZ AUX ÉPINARDS)

MARDI

04 - 06 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ (ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΧΟΙΡΙΝΟ)  
QUICHE LORRAINE (PORC)

MERCREDI

05 - 06 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
YUVETSI, (RAGOUT DE BŒUF GREC AUX PÂTES RISONI),  
FROMAGE RÂPÉ

JEUDI

06 - 06 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ  
PORC FRAIS À LA SAUCE AIGRE-DOUCE AU RIZ FRIT

VENDREDI

07 - 06 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΪΔΑΚΙ ΜΕ ΚΑΡΕ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ  
CÔTE DE POULET AUX TOMATES, POMMES DE TERRE AU FOUR AU CITRON

	03 - 06 - 2024	04 - 06 - 2024	05 - 06 - 2024	06 - 06 - 2024	07 - 06 - 2024
Calories	129	235	245	400	210
Protéines (g)	2,6	9,1	16,5	15,1	15,1
Glucides (g)	7,7	14,4	6,8	18,6	22
Lipides (g)	10,1	15,9	17,3	13,6	14
Lipides saturés (g)	1,4	7,6	6,1	5,8	3,5
Fibres Alimentaires (g)	2,9	0	0,8	1,3	4,5

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

10 - 06 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**POULET FRAIS AU SESAME ET LÉGUMES**

MARDI

11 - 06 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΜΕ ΚΟΥΣΚΟΥΣ  
**PORC FRAIS BRAISÉ ET COUSCOUS**

MERCREDI

12 - 06 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ,  
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) & ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)  
**KEBAP, POMMES DE TERRE AU FOUR**  
**SAUCE ORIENTALE (YAOURT), PITA FARINE COMPLET, (SANS PORC)**

JEUDI

13 - 06 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΟΥΦΛΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SOUFFLÉ AUX LÉGUMES**

VENDREDI

14 - 06 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΡΥΖΙ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**BŒUF FRAIS SAUCE AU CITRON, CHAMPIGNONS, RIZ ET LÉGUMES**

	20 - 05 - 2024	21 - 05 - 2024	22 - 05 - 2024	23 - 05 - 2024	24 - 05 - 2024
Calories	390	379	620	299	560
Protéines (g)	19,7	17,9	25,4	15,4	17
Glucides (g)	20	23,7	28,1	30,8	22
Lipides (g)	24,1	10,8	15,4	12,8	30
Lipides saturés (g)	0,4	10,2	20,2	7,2	9,5
Fibres Alimentaires (g)	2,1	0,6	4	1,6	5

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 servira des plats différents 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

17 - 06 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΡΑΓΟΥ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ  
RAGOÛT DE BŒUF FRAIS À LA SAUCE TOMATE ET RIZ

MARDI

18 - 06 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΛΑΜΑΡΑΤΑ (ΔΑΧΤΥΛΙΔΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ)  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
PÂTES CALAMARATA,  
SAUSE TOMATE, BASILIC, MOZZARELLA, FROMAGE RÂPÉ

MERCREDI

19 - 06 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΑ ΜΕ ΦΑΒΑ  
MORUE AVEC FAVA  
(DIP GREC DE POIS CASSES JAUNES)

JEUDI

20 - 06 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ & ΠΑΤΑΤΑ  
PETIT POIS À L'HUILE D'OLIVE CAROTTES, POMME DE TERRE

VENDREDI

21 - 06 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

BURGER ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ  
BURGER DE POULET HACHÉ FRAIS ET FRITES

	27 - 06 - 2024	18 - 06 - 2024	19 - 06 - 2024	20 - 06 - 2024	21 - 06 - 2024
Calories	245	370	381	167	427
Protéines (g)	16,5	14,2	30,2	5	20
Glucides (g)	6,8	45,2	27,2	7,9	39,7
Lipides (g)	17,3	14,7	17,3	13,3	30,3
Lipides saturés (g)	6,1	5,2	2,5	1,9	7,5
Fibres Alimentaires (g)	0,8	2	4	3,5	3,5

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 servira des plats différents 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

24 - 06 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

**ΑΓΙΑ**  
**JOUR FÉRIÉ**

MARDI

25 - 06 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ ΠΑΝΕ ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**  
FILET DE BAR PANÉES (POISSON) ET KINOΑ **BIO**

MERCREDI

26 - 06 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ  
CANNELLONIS BOLOGNAISE (BŒUF HACHÉ FRAIS)

JEUDI

27 - 06 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

28 - 06 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**FIN DE L'ANNÉE SCOLAIRE**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
BŒUF FRAIS À LA SAUCE TOMATE PURÉE DE POMME DE TERRE

	24 - 06 - 2024	25 - 06 - 2024	26 - 06 - 2024	27 - 06 - 2024	28 - 06 - 2024
Calories		328	427	420	245
Protéines (g)		19,9	23,8	47	16,5
Glucides (g)		32,5	23,9	5,7	6,8
Lipides (g)		13,2	19,8	16,3	17,3
Lipides saturés (g)		0,03	3,7	5	6,1
Fibres Alimentaires (g)		1,4	1,5	13,5	0,8

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques