



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

06 - 01 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

MARDI

07 - 01 - 2025

ΤΡΙΤΗ

MERCREDI

08 - 01 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΝΙΤΣΕΛ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
ESCALOPE DE POULET FRAIS PANÉE, PURÉE DE POMMES DE TERRE

JEUDI



09 - 01 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

10 - 01 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ Α ΛΑ ΚΡΕΜ, ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ PORCINI & ΡΥΖΙ
ESCALOPE DE PORC FRAIS À LA CRÈME, AUX CÈPES ET RIZ

| | 06 - 01 - 2025 | 07 - 01 - 2025 | 08 - 01 - 2025 | 09 - 01 - 2025 | 10 - 01 - 2025 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | | | 382 | 143 | 420 |
| Protéines (g) | | | 13,6 | 4 | 16,5 |
| Glucides (g) | | | 37,1 | 8,2 | 18,6 |
| Lipides (g) | | | 20,9 | 10,9 | 12,2 |
| Lipides saturés (g) | | | 5 | 1,6 | 6,2 |
| Fibres Alimentaires (g) | | | 2,6 | 3,2 | 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 fraîcheet Fromages



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

13 - 01 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ
QUICHE LORRAINE AUX ÉPINARDS FRAIS

MARDI

14 - 01 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΠΑΝΣΕΤΑ ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΟΓΚΡΑΤΕΝ
PANCETTA, (PORC) À LA SAUCE MOUTARDEGRATIN DE POMMES DE TERRE

MERCREDI

15 - 01 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ, ΡΥΖΙ
BŒUF FRAIS SAUCE AU CITRON ET AU THYM, RIZ

JEUDI

16 - 01 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES RAVIOLI FARCIS, FROMAGE RÂPÉ

VENDREDI

17 - 01 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ, ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
CUISSÉ DE POULET À LA SAUCE BALSAMIQUE – MIEL ET LÉGUMES DE SAISON

| | 13 - 01 - 2025 | 14 - 01 - 2025 | 15 - 01 - 2025 | 16 - 01 - 2025 | 17 - 01 - 2025 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | 210 | 410 | 560 | 146 | 320 |
| Protéines (g) | 16,6 | 21,1 | 17 | 5,6 | 20 |
| Glucides (g) | 22 | 16,7 | 22 | 12,7 | 5,6 |
| Lipides (g) | 32 | 16,7 | 30 | 7,5 | 15,6 |
| Lipides saturés (g) | 10 | 11 | 9,6 | 3,8 | 6,8 |
| Fibres Alimentaires (g) | 2,8 | 12 | 5 | 0,9 | 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 fraîche et Fromagés



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

20 - 01 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜ, ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ
POULET FRAIS À LA SAUCE AIGRE – DOUCE, SESAME AU RIZ FRIT

MARDI

21 - 01 - 2025

ΤΡΙΤΗ

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

MERCREDI

22 - 01 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟΜΕ ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
BŒUF FRAIS À LA SAUCE AU FRUITS SECS, PURÉE DE POMMES DE TERRE

JEUDI

23 - 01 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ
LAHANORYZO,(RIZ AUX CHOU BLANC)SAUCE TOMATE

VENDREDI

24 - 01 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΡΑΓΛΙΑ Ε ΦΙΕΝΟ(ΔΙΧΡΩΜΕΣ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ,ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΑΡΑΚΑ),ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
TAGLIATELLES PAGLIA E FIENO, DINDE, PETIT POIS, FROMAGE RÂPÉ

| | 20 - 01 - 2025 | 21 - 01 - 2025 | 22 - 01 - 2025 | 23 - 01 - 2025 | 24 - 01 - 2025 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | 450 | 362 | 330 | 196 | 299 |
| Protéines (g) | 20 | 14,1 | 18,9 | 2,3 | 15,4 |
| Glucides (g) | 18,6 | 15 | 16 | 8,6 | 30,4 |
| Lipides (g) | 15,5 | 26,8 | 24,1 | 6 | 13,8 |
| Lipides saturés (g) | 6,8 | 7,1 | 4 | 0,9 | 8,3 |
| Fibres Alimentaires (g) | 13 | 1,2 | 3,5 | 31 | 1,5 |

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

27 - 01 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΗΜΕΝΟ ΣΕ ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΜΕΛΙ & ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ
POULET FRAIS À L'ORANGE MIEL - MOUTARDE,
POMMES DE TERRE AU FOUR

MARDI

28 - 01 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΡΕΖΕΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΡΥΖΙ
BŒUF FRAIS BRAISÉEN COCOTTE ET RIZ

MERCREDI

29 - 01 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
NOUILLES CHINOISES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET AU POULET

JEUDI

30 - 01 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
KRITHAROTO AUX LÉGUMES, (PÂTES RISONI) FROMAGE RÂPÉ

VENDREDI

31 - 01 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ, LÉGUMES

| | 27 - 01 - 2025 | 28 - 01 - 2025 | 29 - 01 - 2025 | 30 - 01 - 2025 | 31 - 01 - 2025 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | 515 | 444 | 311 | 155 | 420 |
| Protéines (g) | 38,6 | 22,3 | 19,6 | 3,2 | 47 |
| Glucides (g) | 34,4 | 31,6 | 25 | 19 | 5,7 |
| Lipides (g) | 30,5 | 23,6 | 16,1 | 6,7 | 16,3 |
| Lipides saturés (g) | 6,3 | 7,7 | 3,5 | 1,0 | 5 |
| Fibres Alimentaires (g) | 2 | 6,4 | 1,2 | 2,0 | 13,5 |

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