



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
03 - 12 - 2018		04 - 12 - 2018		05 - 12 - 2018		06 - 12 - 2018		07 - 12 - 2018	

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑ
ΑΜΥΓΔΑΛΑ & ΡΥΖΙ
**CUISSE DE POULET FRAIS
À LA SAUCE TOMATE
AMANDES & RIZ**

SPRING ROLLS
ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΡΟΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
**ROULEAUX DE PRINTEMPS,
SAUCE AIGRE-DOUCE**

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ PAGLIA E FIENO
(ΔΙΧΡΩΜΕΣ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΑΥΓΟ-
ΣΠΑΝΑΚΙ, ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΑΡΑΚΑ,
ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ),
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**TAGLIATELLES PAGLIA E FIENO
(PAILLE ET FOIN, TAGLIATELLES
AUX ÉPINARDS - ŒUFS JAMBON,
PETIT POIS, CRÈME FRÂICHE),
FROMAGE RÂPÉ**

ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ
ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ
ΡΥΖΙ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
**COURGETTES FARCIES BŒUF
HACHÉ FRAIS, RIZ SAUCE À L'
ŒUF ET AU CITRON**

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

Ενέργεια (kcal)	557	Ενέργεια (kcal)	438	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	17,2	Πρωτεΐνες (gr)	30,1	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	47	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	27,3	Υδατάνθρακες (gr)	29,1	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	5,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	35,7	Λίπος (gr)	26,6	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	16,3	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	5,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	13,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,3

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.
Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différents chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10-12-2018		11-12-2018		12-12-2018		13-12-2018		14-12-2018	



ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΦΡΕΣΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΗ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΩΓΚΡΑΤΕΝ
**CÔTE DE PORC FRAIS,
GRATIN DE POMMES DE TERRE**

ΚΡΕΠΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ,
ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΚΑΙ ΦΕΤΑ
**CRÊPES AUX ÉPINARDS,
FROMAGES ANTHOTYRO
ET FÊTA**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΑΝΑΝΑ
ΚΑΙ ΡΥΖΙ BASMATI
**POULET FRAIS À L'ANANAS,
RIZ BASMATI**

ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ
PETIT POIS SAUCE AU CITRON

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**STRIFTARIA, RÂTES CRÉTOISE,
À LA SAUCE PARMESAN,
FROMAGE RÂPÉ**

Ενέργεια (kcal)	469	Ενέργεια (kcal)	204	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	200
Πρωτεΐνες (gr)	22,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,6	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	9,2
Υδατάνθρακες (gr)	53,7	Υδατάνθρακες (gr)	13,9	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	14,3
Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	10,6	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5
Φυτικές ίνες (gr)	8,3	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	1

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.
Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différents chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17-12-2018		18-12-2018		19-12-2018		20-12-2018		21-12-2018	



ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ,
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ),
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ),
ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
BROCHETTE DE PORC,
PITA (FARINE COMPLÈTE),
SAUCE ORIENTALE (YAOURT),
LÉGUMES GRILLÉS

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ,
ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ
FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS & CAROTTES
À L'HUILE D'OLIVES,
SAUCE TOMATE)

ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΝΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS
À LA GRECQUE,
TOMATE, FROMAGE FÈTA
ET PETITES POMMES DE TERRE

ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΡΑΣΟΣΕΛΙΝΟ
PORC
AU POIREAUX ET AU CÉLERI
(PLAT TRADITIONNEL GREC)

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ
ΠΟΥΡΕ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑΣ, ΡΥΖΙ
DINDE FARCIE,
PURÉE DE CÉLÉRI-RAVE, RIZ

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	184	Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	221	Ενέργεια (kcal)	230
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	2,7	Πρωτεΐνες (gr)	17,5	Πρωτεΐνες (gr)	10,0	Πρωτεΐνες (gr)	7,8
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	25,1	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	1,2	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	15,5	Λίπος (gr)	8,6	Λίπος (gr)	20,5	Λίπος (gr)	19,8	Λίπος (gr)	14,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,7	Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,7

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différents chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκοι σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**