



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
03 - 06- 2019		04 - 06- 2019		05 - 06- 2019		06 - 06- 2019		07 - 06- 2019	

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC FRAIS
À LA SAUCE CITRON,
POMMES DE TERRE AU FOUR

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ
TYRÓPITA DE ZAGORI,
FEUILLETÉ PAYSAN
AU FROMAGE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ - ΜΕΛΙ,
& ΡΥΖΙ
POULET FRAIS,
À LA SAUCE
BALSAMIQUE – MIEL,
RIZ

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

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ,
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES LINGUINE
SAUCE CHAMPIGNONS PORCINI,
FROMAGE RÂPÉ

Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	275	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	159	Ενέργεια (kcal)	405
Πρωτεΐνες (gr)	28,3	Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	3,5	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	24,2	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	5,6	Υδατάνθρακες (gr)	20,4	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	17	Λίπος (gr)	21,2	Λίπος (gr)	15,6	Λίπος (gr)	7,1	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	10
Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	0,5	Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	1,3

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 - 06 - 2019		11 - 06 - 2019		12 - 06 - 2019		13 - 06 - 2019		14 - 06 - 2019	

ΧΟΙΡΙΝΗ ΤΗΓΑΝΙΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ
(ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ)
**PORC FRAIS À LA POËLE,
RIZ**

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**
**STEAK DE LÉGUMES,
QUINOA BIO
(SANS VIANDE)**

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ
**PASTICCIO GREC (GRATIN DE
PÂTES, VIANDE DE BŒUF
HACHÉ, BÉCHAMEL)**

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
**POULET FRAIS AU FOUR
ET POMMES DE TERRE**

Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	270	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	235	Ενέργεια (kcal)	329
Πρωτεΐνες (gr)	28,3	Πρωτεΐνες (gr)	21,2	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	9,1	Πρωτεΐνες (gr)	17,7
Υδατάνθρακες (gr)	24,2	Υδατάνθρακες (gr)	23,1	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	14,4	Υδατάνθρακες (gr)	20,6
Λίπος (gr)	17	Λίπος (gr)	10,8	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	15,9	Λίπος (gr)	20,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3
Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	1,0	Φυτικές ίνες (gr)	0	Φυτικές ίνες (gr)	2

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 - 06- 2019		18 - 06- 2019		19 - 06- 2019		20 - 06- 2019		21 - 06- 2019	

ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
LUNDI
DE PENTECÔTE ORTHODOXE

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

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

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

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC FRAIS EN COCOTTE,
POMMES DE TERRE AU FOUR

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	371	Ενέργεια (kcal)	143	Ενέργεια (kcal)	490
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	14,1	Πρωτεΐνες (gr)	4	Πρωτεΐνες (gr)	28,3
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	8,2	Υδατάνθρακες (gr)	24,2
Λίπος (gr)	15,5	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	10,9	Λίπος (gr)	17
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	6
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,4

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
24 - 06- 2019		25 - 06- 2019		26 - 06- 2019		27 - 06- 2019		28 - 06- 2019	

ΧΟΙΡΙΝΗ ΠΑΝΣΕΤΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ,
ΚΑΙ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**PANCETTA,
(PORC FRAIS)
À LA SAUCE BBQ
ET LÉGUMES GRILLÉS**

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

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

ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΨΗΤΗ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
**TORTILLA GRILLÉ
AUX LÉGUMES
ET POULET FRAIS**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΤΥΡΙ ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ,
& ΡΥΖΙ
**CUISSE DE POULET FRAIS
AU FROMAGE TALAGANI
DE MESSÉNIE,
ET RIZ**

Ενέργεια (kcal)	265	Ενέργεια (kcal)	160	Ενέργεια (kcal)	254	Ενέργεια (kcal)	222	Ενέργεια (kcal)	553
Πρωτεΐνες (gr)	24,8	Πρωτεΐνες (gr)	6,6	Πρωτεΐνες (gr)	9,3	Πρωτεΐνες (gr)	13,8	Πρωτεΐνες (gr)	21,4
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	16	Υδατάνθρακες (gr)	41	Υδατάνθρακες (gr)	18,4	Υδατάνθρακες (gr)	21,2
Λίπος (gr)	6,1	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	5,9	Λίπος (gr)	10,3	Λίπος (gr)	33,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	35	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8
Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	7,3	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	0,9	Φυτικές ίνες (gr)	2

**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**