



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
30 - 09 - 2019		01 - 10 - 2019		02 - 10 - 2019		03 - 10 - 2019		04 - 10 - 2019	

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ
ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
**BURGER AU ROULET FRAIS
AVEC PURÉE DE CAROTTES**

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

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

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

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

Ενέργεια (kcal)	305	Ενέργεια (kcal)	438	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	16,3	Πρωτεΐνες (gr)	30,1	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	47	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	19,2	Υδατάνθρακες (gr)	29,1	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	5,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	6,7	Λίπος (gr)	26,6	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	16,3	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	7,4	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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07 - 10 - 2019		08 - 10 - 2019		09 - 10 - 2019		10 - 10 - 2019		11 - 10 - 2019	

ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΣΩΣ ΑΒΟΚΑΝΤΟΥ
**TOTRILLA AUX LÉGUMES
AVEC SAUCE À L'AVOCAT**

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

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

ΦΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΚΙΝΟΑ ΒΙΟ
**FILET DE BAR PANÉES
(POISSON)
ET KINOA BIO**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙ - ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,
ΚΑΙ ΡΥΖΙ
**FILET DE POULET FRAIS,
SAUCE YAOURT - MOUTARDE
ET RIZ**

Ενέργεια (kcal)	222	Ενέργεια (kcal)	469	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	328	Ενέργεια (kcal)	200
Πρωτεΐνες (gr)	9	Πρωτεΐνες (gr)	22,7	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	19,9	Πρωτεΐνες (gr)	9,2
Υδατάνθρακες (gr)	35,2	Υδατάνθρακες (gr)	53,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	32,5	Υδατάνθρακες (gr)	14,3
Λίπος (gr)	5	Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	0,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,03	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5
Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	8,3	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	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 ολόφρεσκοι σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
14 - 10- 2019		15 - 10- 2019		16 - 10- 2019		17 - 10- 2019		18 - 10- 2019	

ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ KASSÉROPITA (FEUILLETÉ AU FROMAGE GREC, KASSÉRI)	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΟΧΥΛΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ PÂTES COQUILLETES AUX ÉPINARDS ET FROMAGE, ANTHOTIRO	ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΟΥΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ FRAIS FILET DE CUISSÉ DE POULET SAUCE À L'ORANGE RIZ AUX LÉGUMES	ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΜΠΡΕΖΕ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR, AVEC POMMES DE TERRE	ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΜΟΣΧΑΡΙ NOUILLES CHINOISES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET AU BŒUF
---	--	--	--	--

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	184	Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	405
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	2,7	Πρωτεΐνες (gr)	17,5	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	25,1	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	15,5	Λίπος (gr)	8,6	Λίπος (gr)	20,5	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	10
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,7	Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	13

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**