



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
02 - 12 - 2019		03 - 12 - 2019		04 - 12 - 2019		05 - 12 - 2019		06 - 12 - 2019	



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΑΜΕΡΙΚΕΝ
ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ,
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
POULET À L'AMÉRICAINNE
GRILLÉ,
POMMES DE TERRE GRENAILLE

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
TARTE
AUX POIREAUX ET FROMAGE

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

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

ΠΑΣΤΙΤΣΑΔΑ ΚΕΡΚΥΡΑΪΚΗ
(ΖΥΜΑΡΙΚΑ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙ
ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ)
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PASTITSADA DE CORFOU
(ΡÂTES, BŒUF FRAIS
À LA SAUCE TOMATE)
FROMAGE RÂPÉ

Ενέργεια (kcal)	467	Ενέργεια (kcal)	309	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	128	Ενέργεια (kcal)	384
Πρωτεΐνες (gr)	18,8	Πρωτεΐνες (gr)	10,5	Πρωτεΐνες (gr)	15,1	Πρωτεΐνες (gr)	3,2	Πρωτεΐνες (gr)	22,3
Υδατάνθρακες (gr)	50,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,1	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	10,8	Υδατάνθρακες (gr)	21,6
Λίπος (gr)	22,2	Λίπος (gr)	21,4	Λίπος (gr)	13,6	Λίπος (gr)	8,4	Λίπος (gr)	21,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,5
Φυτικές ίνες (gr)	3,3	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	2,6

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
9 - 12 - 2019		10 - 12 - 2019		11 - 12 - 2019		12 - 12 - 2019		13 - 12 - 2019	

ΦΡΕΣΚΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ
ΜΕ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ,
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ
ΠΑΤΑΤΑ ΡΟΔΕΛΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
**ESCALOPE DE PORC FRAIS
À LA SAUCE DE PARMESAN
CHAMPIGNONS PORCINI
ET POMMES DE TERRE**

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ
ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΣΟΛΟΜΟ,
ΤΥΡΙ TRIMMENO
**PÂTES TAGLIATELLES
AU SAUMON FUMÉ,
FROMAGE RÂPÉ**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
Α ΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΑΝΑΝΑ
ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
**POULET FRAIS
À LA CRÈME ET ANANAS
RIZ FRIT**

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

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΗΛΟΥ
ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**BŒUF FRAIS EN COCOTTE
SAUCE À LA POMME,
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	159	Ενέργεια (kcal)	451
Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	23,8	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	3,5	Πρωτεΐνες (gr)	29,9
Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	23,9	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	20,4	Υδατάνθρακες (gr)	27,3
Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	19,8	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	7,1	Λίπος (gr)	25,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6
Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,0	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	3,5

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
16 - 12 - 2019		17 - 12 - 2018		18 - 12 - 2019		19 - 12 - 2019		20 - 12 - 2019	

ΦΡΕΣΚΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΠΑΪΔΑΚΙΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΒQ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
CÔTES DE PORC FRAIS
À LA SAUCE BBQ,
POMMES DE TERRE GRENAILLE

ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ
ΚΑΙ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
LAHANODOLMADES,
(FEUILLES DE CHOU FARCIS
AU BŒUF HACHÉ FRAIS ET RIZ)
SAUCE ŒUF - CITRON

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ
ΜΕ ΤΥΡΙ ΠΕΚΟΡΙΝΟ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ
PÂTES RAVIOLI FARCIS
AU FROMAGE PECORINO
ET AUX ÉPINARDS

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ
ΦΡΕΣΚΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ ΟΓΚΡΑΝΤΕΝ
STEAK HACHÉ DE POULET FRAIS,
GRATIN DE POMMES DE TERRE

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

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	162	Ενέργεια (kcal)	254	Ενέργεια (kcal)	425	Ενέργεια (kcal)	301
Πρωτεΐνες (gr)	18,9	Πρωτεΐνες (gr)	8,1	Πρωτεΐνες (gr)	9,3	Πρωτεΐνες (gr)	23,5	Πρωτεΐνες (gr)	10
Υδατάνθρακες (gr)	16	Υδατάνθρακες (gr)	8,4	Υδατάνθρακες (gr)	41	Υδατάνθρακες (gr)	27	Υδατάνθρακες (gr)	39,5
Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	10,9	Λίπος (gr)	5,9	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	0,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4
Φυτικές ίνες (gr)	0,2	Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	7,2

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**

