



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
06 - 01- 2020			07 - 01- 2020		08 - 01- 2020		09 - 01- 2020		10 - 01- 2020



ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
 Α ΛΑ ΚΡΕΜ
 ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ
 & ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ
**POULET FRAIS À LA CRÈME,
 CHAMPIGNONS PORCINI,
 RIZ BASMATI**

ΚΟΝΤΟΣΟΥΒΛΙ ΧΟΙΡΙΝΟ ΓΑΣΤΡΑΣ
 ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
**KONDOSOUVLI
 (MARINADE DU PORC)
 EN COCOTTE
 ET POMMES DE TERRE**

			Ενέργεια (kcal)	147	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	490
			Πρωτεΐνες (gr)	4,8	Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	28,3
			Υδατάνθρακες (gr)	10,4	Υδατάνθρακες (gr)	41,7	Υδατάνθρακες (gr)	24,2
			Λίπος (gr)	9,9	Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	17
			Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6
			Φυτικές ίνες (gr)	1,9	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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
13 - 01 - 2020		14 - 01 - 2020		15 - 01 - 2020		16 - 01 - 2020		17 - 01 - 2020	

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
SPANAKORYZO,
(RIZ AUX ÉPINARDS)
SAUCE TOMATE

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΡΕΖΕ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
& ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
BŒUF FRAIS BRAISÉ
AUX LÉGUMES
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ,
ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ
PÂTES RAVIOLI FARCIS
AUX QUATRE FROMAGES

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΠΑΪΔΑΚΙ
ΜΕ ΚΑΡΕ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ
CÔTE DE ROULET FRAIS
AUX TOMATES,
POMMES DE TERRE AU FOUR
AU CITRON

Ενέργεια (kcal)	129	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	146	Ενέργεια (kcal)	301	Ενέργεια (kcal)	210
Πρωτεΐνες (gr)	2,6	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	5,6	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	15,1
Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	12,7	Υδατάνθρακες (gr)	39,5	Υδατάνθρακες (gr)	22
Λίπος (gr)	10,1	Λίπος (gr)	16	Λίπος (gr)	7,5	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	14
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,5
Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	0,9	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	Φυτικές ίνες (gr)	4,5

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 ολόφρεσκο σαλάτες – Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
20 - 01- 2020		21 - 01- 2020		22 - 01- 2020		23 - 01- 2020		24 - 01- 2020	

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΙΚΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

SOUTZOUKAKIA SMYRNÉIKA
(BOULETTES
DE BŒUF HACHÉ FRAIS,
À LA SAUCE TOMATE),
RIZ

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΡΑΓΛΙΑ Ε FIEÑO
(ΔΙΧΡΩΜΕΣ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ),
Α ΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ

TAGLIATELLES PAGLIA E FIEÑO
(PAILLE ET FOIN),
À LA CRÈME, DINDE
FROMAGE RÂPÉ

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ

NOUILLES CHINOISES
SAUTÉES AUX LÉGUMES
ET AU ROULET FRAIS

ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ
ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ

KASSÉROPITA
(FEUILLETÉ PAYSAN
AU FROMAGE GREC, KASSÉRI)

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΠΡΑΣΟΣΕΛΙΝΟ

PORC FRAIS
AU POIREAUX ET AU CÉLERI
(PLAT TRADITIONNEL GREC)

Ενέργεια (kcal)	362	Ενέργεια (kcal)	299	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	221
Πρωτεΐνες (gr)	12,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,4	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	10
Υδατάνθρακες (gr)	36	Υδατάνθρακες (gr)	30,4	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	1,2
Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	13,8	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	18,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,6	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	1,0	Φυτικές ίνες (gr)	1,5

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
27 - 01- 2020		28 - 01- 2020		29 - 01- 2020		30 - 01- 2020		31 - 01- 2020	

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

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

ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ,
ΦΑΒΑ
ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ
FILET DE SOLE PANÉ,
FAVA
AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS
(DIP GREC
DE POIS CASSES JAUNES)

ΣΧΟΛΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ
FÊTES DES ÉCOLES

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
POULET AU CITRON AU FOUR
ET POMMES DE TERRE

Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	245	Ενέργεια (kcal)	381	Ενέργεια (kcal)	329
Πρωτεΐνες (gr)	15,1	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	30,2	Πρωτεΐνες (gr)	17,7
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	27,2	Υδατάνθρακες (gr)	20,6
Λίπος (gr)	13,6	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	20,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	0,8	Φυτικές ίνες (gr)	4	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**