



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
01 - 02- 2021		02 - 02- 2021		03 - 02- 2021		04 - 02- 2021		05 - 02- 2021	

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

ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
FILET MIGNON DE PORC
SAUCE MOUTARDE
ET POMMES DE TERRE
GRENAILLE

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

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

ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
Α ΛΑ ΚΡΕΜ
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ
& ΡΥΖΙ
FILET DE POULET FRAIS
À LA CRÈME,
CHAMPIGNONS PORCINI,
RIZ

Ενέργεια (kcal)	160	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	371	Ενέργεια (kcal)	301	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	6,6	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	14,1	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	19
Υδατάνθρακες (gr)	16	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	39,5	Υδατάνθρακες (gr)	41,7
Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	20,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2
Φυτικές ίνες (gr)	7,3	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,2

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



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08 - 02- 2021		09 - 02- 2021		10 - 02- 2021		11 - 02- 2021		12 - 02- 2021	

ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΜΕΛΙ, ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ
ΚΑΙ ΡΥΖΙ
**POULET FRAIS
À LA SAUCE
BALSAMIQUE – MIEL
ET RIZ**

ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΦΡΕΣΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΗ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
**CÔTE DE PORC FRAIS,
MOUTARDE
SAUCE MOUTARDE,
POMMES DE TERRE GRENAILLE**

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SOUFFLÉ AUX PÂTES

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
**SPANAKORYZO,
(RIZ AUX ÉPINARDS)
SAUCE TOMATE**

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙ
**NOUILLES CHINOISES
AUX LÉGUMES
ET AU BŒUF FRAIS**

Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	230	Ενέργεια (kcal)	129	Ενέργεια (kcal)	405
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	7,8	Πρωτεΐνες (gr)	2,6	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	5,6	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	15,6	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	14,4	Λίπος (gr)	10,1	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	10
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	2,9	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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15 - 02- 2021		16 - 02- 2021		17 - 02- 2021		18 - 02- 2021		19 - 02- 2021	



ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΜΕ ΣΟΓΙΑ & ΚΙΝΟΑ ΒΙΟ
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,
SOJA & QUINOA BIO**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΡΟΛΟ
ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
ΜΕΛΩΜΕΝΕΣ
**ROULÉ DE BŒUF FRAIS
EN COCOTTE
POMMES DE TERRE GRENAILLE**

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

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΣΟΛΟΜΟΥ, ΚΡΕΜΑ, ΑΝΙΘΟ, ΤΥΡΙ
ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**FARFALLES SAUCE SAUMON,
FROMAGE RÂPÉ**

ΜΟΥΣΑΚΑΣ
(ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ,
ΜΠΕΣΑΜΕΛ)
**MOUSSAKAS (AUBERGINES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ,
BÉCHAMEL)**

Ενέργεια (kcal)	276	Ενέργεια (kcal)	534	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	240
Πρωτεΐνες (gr)	30,9	Πρωτεΐνες (gr)	17,3	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	23,8	Πρωτεΐνες (gr)	8,2
Υδατάνθρακες (gr)	21,3	Υδατάνθρακες (gr)	11,4	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	23,9	Υδατάνθρακες (gr)	6,0
Λίπος (gr)	7,5	Λίπος (gr)	31,5	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	19,8	Λίπος (gr)	20,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7
Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	1,0	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,4

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**