



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12 - 04 - 2021		13 - 04 - 2021		14 - 04 - 2021		15 - 04 - 2021		16 - 04 - 2021	

ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ  
**PETIT POIS SAUCE AU CITRON**

BURGER ME ΜΠΙΦΤΕΚΙ  
ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ,  
ΠΟΛΥΣΠΟΡΟ ΨΩΜΙ,  
ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ, ΤΥΡΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ  
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ  
**BURGER  
DE ROULET HACHÉ FRAIS  
PAIN COMPLET AUX GRAINES,  
SAUCE PESTO,  
FROMAGE MOZZARELLA  
ET FRITES**

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΚΑ,  
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,  
ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ  
ΚΑΙ ΡΥΖΙ  
**ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΕΪΚΑ  
(BOULETTES  
DE BŒUF HACHÉ FRAIS,  
À LA SAUCE TOMATE),  
AVEC RIZ**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΚΙΟΥΦΙΧΤΑ,  
(ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΡΗΤΗΣ)  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ  
ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ  
**ΣΚΙΟΥΦΙΚΤΑ,  
(PÂTES TRADITIONNELLES  
CRÉTOISES)  
SAUCE TOMATES  
ET FROMAGE ANTHOTIRO**

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΙΚΑΣΕ  
**FRICASSÉE DE PORC FRAIS**

Ενέργεια (kcal)	167	Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	350	Ενέργεια (kcal)	240	Ενέργεια (kcal)	179
Πρωτεΐνες (gr)	5	Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	12	Πρωτεΐνες (gr)	7,4	Πρωτεΐνες (gr)	14
Υδατάνθρακες (gr)	7,9	Υδατάνθρακες (gr)	39,7	Υδατάνθρακες (gr)	69	Υδατάνθρακες (gr)	25,0	Υδατάνθρακες (gr)	1,3
Λίπος (gr)	13,3	Λίπος (gr)	30,3	Λίπος (gr)	17	Λίπος (gr)	12,0	Λίπος (gr)	13,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,7
Φυτικές ίνες (gr)	3,5	Φυτικές ίνες (gr)	3,5	Φυτικές ίνες (gr)	7	Φυτικές ίνες (gr)	3,0	Φυτικές ίνες (gr)	0,9

**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
19 - 04- 2021		20 - 04- 2021		21 - 04- 2021		22 - 04- 2021		23 - 04- 2021	

ΤΟΡΤΙΓΙΑ VEGGIE  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ PRIMAVERA,  
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ  
ΚΑΙ SOUR CREAM (ΞΙΝΟΚΡΕΜΑ)  
**TORTILLA VÉGÉ**  
**AUX LÉGUMES PRIMAVERA,**  
**MAÏS, CRÈME AIGRE**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ  
ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΧΩΡΙΑΤΙΚΕΣ,  
ΤΥΡΙ TRIMMENO  
**BŒUF FRAIS**  
**À LA SAUCE TOMATE**  
**CHYLOPITES**  
**(PÂTES GRECQUES)**  
**FROMAGE RÂPÉ**

ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΕΣ  
ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ  
ΜΕ ΝΟΥΝΤΛΣ  
**BOUCHÉES DE PORC FRAIS**  
**CARAMÉLISÉES**  
**AVEC NOODLES**

ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ  
ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ  
ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ  
**ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ,**  
**FEUILLETÉ PAYSAN**  
**DE COURGETTES,**  
**ANTHOTIRO ET FROMAGE FÈTA**

ΚΕΜΠΑΠ  
ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ  
ΠΙΤΑ ΣΩΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY  
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)  
**KEBAB DE POULET FRAIS,**  
**PITA, SAUCE MOUTARDE,**  
**ET POMMES DE TERRE**  
**GRENAILLE**

Ενέργεια (kcal)	222	Ενέργεια (kcal)	391	Ενέργεια (kcal)	405	Ενέργεια (kcal)	253	Ενέργεια (kcal)	610
Πρωτεΐνες (gr)	9	Πρωτεΐνες (gr)	21,9	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	7,9	Πρωτεΐνες (gr)	25,4
Υδατάνθρακες (gr)	35,2	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	33	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	28,1
Λίπος (gr)	5	Λίπος (gr)	24,7	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	15,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	0,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	10	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	20,2
Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	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**