



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10 - 05- 2021		11 - 05- 2021		12 - 05- 2021		13 - 05- 2021		14 - 05- 2021	

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ
ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ
**PORC FRAIS BRAISÉ,
ET COUSCOUS**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ BBQ
& ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ
**POULET FRAIS,
À LA SAUCE BBQ
AU RIZ FRIT**

ΜΟΥΣΑΚΑΣ
**MOUSSAKAS (AUBERGINES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ,
BÉCHAMEL)**

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ
ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ
**FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS & CAROTTES
À L'HUILE D'OLIVES,
SAUCE TOMATE)**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΧΟΝΤΡΟ ΜΑΚΑΡΟΝΙ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**BŒUF FRAIS
À LA SAUCE TOMATE
PÂTES BUCATINI
FROMAGE RÂPÉ**

Ενέργεια (kcal)	379	Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	240	Ενέργεια (kcal)	193	Ενέργεια (kcal)	245
Πρωτεΐνες (gr)	17,9	Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	3,3	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	23,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	6	Υδατάνθρακες (gr)	23,9	Υδατάνθρακες (gr)	6,8
Λίπος (gr)	10,8	Λίπος (gr)	15,5	Λίπος (gr)	20,9	Λίπος (gr)	10	Λίπος (gr)	17,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1
Φυτικές ίνες (gr)	0,6	Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	5,7	Φυτικές ίνες (gr)	0,8

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
17 - 05- 2021		18 - 05- 2021		19 - 05- 2021		20 - 05- 2021		21 - 05- 2021	

ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΝΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
**STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS
À LA GRECQUE,
TOMATE, FROMAGE FÈTA
ET LÉGUMES DE SAISON**

ΠΕΪΝΙΡΛΙ APOSTO
**PEYNIRLI Aposto,
(PAIN PITA AU FROMAGE)**

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ
ΨΗΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΦΕΤΑ
**IIMAM BAYILDI,
(AUBERGINES FARCIES AU FOUR,
À L'HUILE D'OLIVES,
SAUCE TOMATES
ET FROMAGE FÈTA)**

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΛΟΜΟΥ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PÂTES LINGUINE SAUCE
SAUMON, FROMAGE RÂPÉ**

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ
ΜΕ ΚΙΜΑ ΦΡΕΣΚΟΥ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΚΑΙ ΡΥΖΙ
**SOUTZOUKAKIA
DE POULET FRAIS,
BOULETTES
DE POULET FRAIS HACHÉ,
À LA SAUCE TOMATE, RIZ**

Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	385	Ενέργεια (kcal)	295	Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	319
Πρωτεΐνες (gr)	19,1	Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	1,2	Πρωτεΐνες (gr)	23,8	Πρωτεΐνες (gr)	19,1
Υδατάνθρακες (gr)	27,1	Υδατάνθρακες (gr)	0,4	Υδατάνθρακες (gr)	4,7	Υδατάνθρακες (gr)	23,9	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	23,4	Λίπος (gr)	36,9	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	19,8	Λίπος (gr)	13,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	12	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4
Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	0,8

**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
24 – 05 - 2021		25 – 05 - 2021		26 – 05 - 2021		27 – 05 - 2021		28 – 05 - 2021	

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΠΑΝΕ,
ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
& ΠΟΥΡΕ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑΣ
**BOUCHÉES DE ROULET FRAIS
PANÉES,
PURÉE DE CELÉRI-RAVE**

ΠΕΡΚΑ ΦΙΛΕΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ
ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ & ΒΑΣΙΛΙΚΟ
ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**FILET DE PERCHE FRAIS,
AU BASILIC ET TOMATE
AU FOUR,
AVEC LÉGUMES DE SAISON**

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΤΥΡΙ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**SOUFFLÉ AUX RÂTES
DINDE, FROMAGE
ET LÉGUMES**

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

ΠΙΤΣΑ ΙΤΑΛΙΚΗ,
ΠΡΟΣΟΥΤΟ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ
ΚΑΙ ΡΟΚΑ
**PIZZA ITALIENNE,
PROSCIUTTO,
FROMAGE MOZZARELA,
ROQUETTE**

Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	234	Ενέργεια (kcal)	298	Ενέργεια (kcal)	160	Ενέργεια (kcal)	229
Πρωτεΐνες (gr)	17,8	Πρωτεΐνες (gr)	19,5	Πρωτεΐνες (gr)	17,1	Πρωτεΐνες (gr)	6,6	Πρωτεΐνες (gr)	11,4
Υδατάνθρακες (gr)	16,1	Υδατάνθρακες (gr)	4	Υδατάνθρακες (gr)	20,4	Υδατάνθρακες (gr)	16	Υδατάνθρακες (gr)	27,4
Λίπος (gr)	19,8	Λίπος (gr)	15,6	Λίπος (gr)	17,5	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	8,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
Φυτικές ίνες (gr)	3,6	Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	7,3	Φυτικές ίνες (gr)	1,1

**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 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
31 - 05- 2021			01 - 06- 2021		02 - 06- 2021		03 - 06- 2021		04 - 06- 2021



ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΡΕΖΕ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
**BŒUF FRAIS BRAISÉ,
PURÉE DE DE CAROTTES**

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ **BIO**
SOUPE DE LENTILLES BIO

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

ΚΡΕΠΑ
ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ
ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ
**CRÊPE
TOMATE,
FROMAGE MOZZARELA**

ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,
ΤΥΡΙ TRIMMENO
**LASAGNE BOLOGNAISE,
(BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RÂPÉ**

Ενέργεια (kcal)	306	Ενέργεια (kcal)	129	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	240	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	20,6	Πρωτεΐνες (gr)	4,3	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	5,3	Υδατάνθρακες (gr)	9,8	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	15,1	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	19,4	Λίπος (gr)	8,4	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	15,8	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	8,1	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	0,7	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**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**