



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
29 - 11 - 2021		30 - 12 - 2021		01 - 12 - 2021		02 - 12 - 2021		03 - 12 - 2021	



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΑΜΕΡΙΚΕΝ  
ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ,  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY  
**POULET À L'AMÉRICAIN**  
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**  
(PÂTES, 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
06 - 12 - 2021		07 - 12 - 2021		08 - 12 - 2021		09 - 12 - 2021		10 - 12 - 2021	

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**

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ  
ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ  
ΣΟΥΠΑ ΑΒΓΟΛΕΜΟΝΟ  
**ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ BOULETTES DE  
POULET FRAIS HACHÉ ET RIZ,  
SAUCE ŒUF CITRON**

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)	310	Ενέργεια (kcal)	159	Ενέργεια (kcal)	451
Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	23,8	Πρωτεΐνες (gr)	27,4	Πρωτεΐνες (gr)	3,5	Πρωτεΐνες (gr)	29,9
Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	23,9	Υδατάνθρακες (gr)	18,3	Υδατάνθρακες (gr)	20,4	Υδατάνθρακες (gr)	27,3
Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	19,8	Λίπος (gr)	13,8	Λίπος (gr)	7,1	Λίπος (gr)	25,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6
Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,3	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
13 - 12 - 2021		14 - 12 - 2021		15 - 12 - 2021		16 - 12 - 2021		17 - 12 - 2021	

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

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

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ  
ΜΕ ΤΥΡΙ ΠΕΚΟΡΙΝΟ  
**PÂTES RAVIOLI FARCIS**  
AU FROMAGE PECORINO

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

ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
ΚΑΙ ΣΩΣ ΑΒΟΚΑΝΤΟΥ  
**TORTILLAS 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**



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
20 - 12 - 2021		21 - 12 - 2021		22 - 12 - 2021		23 - 12 - 2021		24 - 12 - 2021	

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΠΡΑΣΟΣΕΛΙΝΟ  
**PORC FRAIS**  
**AU POIREAUX ET AU CÉLERI**  
**(PLAT TRADITIONNEL GREC)**

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

ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ  
 ΜΕ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΓΕΜΙΣΗ  
**RÔTI DE DINDE**  
**FARCI DE NŒL**



Ενέργεια (kcal)	221	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	450			
Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	27			
Υδατάνθρακες (gr)	1,2	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	12			
Λίπος (gr)	18,8	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	18,1			
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3			
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	4,7			

**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**