



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
28 - 03- 2022		29 - 03- 2022		30 - 03- 2022		31 - 03- 2022		01 - 04- 2022	

POISSON D'AVRIL

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
KOLOKYTHOPITA,
FEUILLETÉ PAYSAN
DE COURGETTES,
ANTHOTIRO ET FROMAGE FÈTA

ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΕ ΚΑΡΕΔΑΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ,
& ΡΥΖΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
POULET FRAIS
DÉS DE TOMATE,
& RIZ AUX LÉGUMES

Ενέργεια (kcal)	222	Ενέργεια (kcal)	391	Ενέργεια (kcal)	405	Ενέργεια (kcal)	253	Ενέργεια (kcal)	245
Πρωτεΐνες (gr)	9	Πρωτεΐνες (gr)	21,9	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	7,9	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	35,2	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	33	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	6,5
Λίπος (gr)	5	Λίπος (gr)	24,7	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	17,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	0,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	10	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1
Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	0,7

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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 04 - 2022		05 - 04 - 2022		06 - 04 - 2022		07 - 04 - 2022		08 - 04 - 2022	

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
QUICHE À LA DINDE

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ
ΦΡΕΣΚΟΥ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΥ ΚΙΜΑ
ΤΥΡΙ TRIMMENO
**SPAGHETTI AVEC BOULETTES
DE BŒUF HACHÉ FRAIS,
FROMAGE RÂPÉ**

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

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ
**DOLMADAKIA YALANTZI,
(ROULANDES DE FEUILLES DE
VIGNE FARCIES AU RIZ),**

ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ BBQ
& ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**CÔTES DE PORC FRAIS,
À LA SAUCE BBQ
POMMES DE TERRE**

Ενέργεια (kcal)	235	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	184	Ενέργεια (kcal)	330
Πρωτεΐνες (gr)	9,1	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	2,7	Πρωτεΐνες (gr)	18,9
Υδατάνθρακες (gr)	14,4	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	25,1	Υδατάνθρακες (gr)	16
Λίπος (gr)	15,9	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	8,6	Λίπος (gr)	24,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,4
Φυτικές ίνες (gr)	0	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,0	Φυτικές ίνες (gr)	1,7	Φυτικές ίνες (gr)	0,2

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
11 - 04 - 2022		12 - 04 - 2022		13 - 04 - 2022		14 - 04 - 2022		15 - 04 - 2022	

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ
ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
PORC FRAIS
À LA SAUCE AUX AGRUMES
RIZ ET LÉGUMES

ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ,
(ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,
ΜΠΕΣΑΜΕΛ)
ΡΑΡΟΥΤΣΑΚΙΑ
(AUBERGINES FARCIES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ FRAIS,
BÉCHAMEL)

ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΟ
ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΡΥΖΙ,
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ & ΦΑΣΟΛΙΑ
POULET FRAIS AU RIZ
À LA MEXICAINE,
(HARICOTS ROUGE, MAÏS)

ΛΑΖΑΝΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
LASAGNE AUX LÉGUMES

ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
CLUB SANDWICH,
(SANDWICH AMÉRICAINE)
POMMES DE TERRE

Ενέργεια (kcal)	350	Ενέργεια (kcal)	157	Ενέργεια (kcal)	226	Ενέργεια (kcal)	299	Ενέργεια (kcal)	284
Πρωτεΐνες (gr)	24,4	Πρωτεΐνες (gr)	6,1	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	15,4	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	4,3	Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	20	Υδατάνθρακες (gr)	30,8	Υδατάνθρακες (gr)	47,3
Λίπος (gr)	18,6	Λίπος (gr)	13,6	Λίπος (gr)	13	Λίπος (gr)	12,8	Λίπος (gr)	8
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2
Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	1,6	Φυτικές ίνες (gr)	15,6

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**

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