



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

04 - 09 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ  
**LA PRÉ-RENTRÉE DES ENSEIGNANTS**

MARDI

05 - 09 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ  
**POULET À LA SAUCE AIGRE – DOUCE AU RIZ FRIT**

MERCREDI

06 - 09 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

07 - 09 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ  
**TOMATES ET POIVRONS FARCIS AU RIZ**

VENDREDI

08 - 09 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ Α ΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**TORTELLINI À LA CRÈME, CHAMPIGNONS PORCINI,  
FROMAGE RÂPÉ**

	04 - 09 - 2023	05 - 09 - 2023	06 - 09 - 2023	07 - 09 - 2023	08 - 09 - 2023
Calories	---	450	388	157	405
Protéines (g)	---	20	19,1	5,0	17
Glucides (g)	---	18,6	27,1	10,3	33
Lipides (g)	---	15,5	23,4	11	25
Lipides saturés (g)	---	6,8	6,9	6,7	10
Fibres Alimentaires (g)	---	13	2,7	1,8	13

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας  
**On servit des plats différent chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά  
**Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

11 - 09 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ ΓΑΛΛΙΚΑ  
PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR, AVEC POMMES DE TERRE FRANÇAISES

MARDI

12 - 09 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
SPANAKOPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS)

MERCREDI

13 - 09 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΤΥΡΙ ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ, ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
CUISSÉ DE POULET FRAIS AU FROMAGE TALAGANI DE MESSÉNIE, LÉGUMES

JEUDI

14 - 09 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ  
SPAGHETTI AUX CREVETTES

VENDREDI

15 - 09 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
PETITES BOUCHEES DE BŒUF FRAIS À LA SAUCE TOMATE ET PUREE DE POMME DE TERRE

	11 - 09 - 2023	12 - 09 - 2023	13 - 09 - 2023	14 - 09 - 2023	15 - 09 - 2023
Calories	410	230	553	102	245
Protéines (g)	21,1	7,8	21,4	6,6	16,5
Glucides (g)	16,7	18,6	21,2	11	6,8
Lipides (g)	16,7	14,4	33,2	3,3	17,3
Lipides saturés (g)	11	4,1	9,8	1,6	6,1
Fibres Alimentaires (g)	12	2,7	2	1	0,8

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας  
On servira des plats différents chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά  
Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

18 - 09 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
ESCALOPE DE PORC FRAIS À LA SAUCE MOUTARDE ET POMMES DE TERRE

MARDI

19 - 09 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
PIZZA PAYSANE

MERCREDI

20 - 09 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ  
POULET FRAIS À L'ANANAS, RIZ FRIT

JEUDI



21 - 09 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

22 - 09 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	08 - 09 - 2023	09 - 09 - 2023	10 - 09 - 2023	11 - 09 - 2023	12 - 09 - 2023
Calories	410	299	320	160	320
Protéines (g)	21,1	15,3	18,4	6,6	16,4
Glucides (g)	16,7	30,4	10,6	16	18,6
Lipides (g)	16,7	13,8	27,1	8,2	17,4
Lipides saturés (g)	11	8,3	9,0	1,2	7,2
Fibres Alimentaires (g)	12	1,5	0,2	7,3	1

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας  
On servir des plats différent chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά  
Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI



25 - 09 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**  
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ, QUINOA BIO**

MARDI

26 - 09 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΒQ, ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**CÔTES DE PORC, À LA SAUCE BBQ ET LÉGUMES**

MERCREDI

27 - 09 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

28 - 09 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ PAGLIA E FIENO, (ΔΙΧΡΩΜΕΣ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ),  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΈΝΟ  
**TAGLIATELLES PAGLIA E FIENO (PAILLE ET FOIN),**  
**FROMAGE RÂPÉ**

VENDREDI

29 - 09 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ & ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**BŒUF AU CITRON, CHAMPIGNONS ET PURÉE DE POMMES DE TERRE**

	25 - 09 - 2023	26 - 09 - 2023	27 - 09 - 2023	28 - 09 - 2023	29 - 09 - 2023
Calories	276	330	320	299	245
Protéines (g)	30,9	18,9	18,4	15,4	16,5
Glucides (g)	21,3	16	10,6	30,4	6,8
Lipides (g)	7,5	24,1	27,1	13,8	17,3
Lipides saturés (g)	1,2	0,4	9,0	8,3	6,1
Fibres Alimentaires (g)	2	0,2	0,21,5	1,5	0,8

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας  
**On servir des plats différent chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά  
**Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages**