



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

02 - 10 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
BURGER AU POULET FRAISMAVEC PURÉE DE CAROTTES

MARDI

03 - 10 - 2023

ΤΡΙΤΗ



ΦΡΕΣΚΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ & ΜΕΛΙ ΜΕ ΡΥΖΙ **BIO**
FILET DE POULET FRAIS, À LA SAUCE MIEL MOUTARDE ET RIZ **BIO**

MERCREDI

04 - 10 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΜΕΛΩΜΕΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ
PORC FRAIS MARINÉ, POMMES DE TERRE AU FOUR

JEUDI

05 - 10 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ
FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)

VENDREDI

06 - 10 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

| | 02 - 10 - 2023 | 03 - 10 - 2023 | 04 - 10 - 2023 | 05 - 10 - 2023 | 06 - 10 - 2023 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | 305 | 438 | 410 | 420 | 420 |
| Protéines (g) | 16,3 | 30,1 | 21,1 | 47 | 16,5 |
| Glucides (g) | 19,2 | 29,1 | 16,7 | 5,7 | 18,6 |
| Lipides (g) | 6,7 | 26,6 | 16,7 | 16,3 | 12,2 |
| Lipides saturés (g) | 1,5 | 7,5 | 11 | 5 | 6,2 |
| Fibres Alimentaires (g) | 7,4 | 2,1 | 12 | 13,5 | 2,3 |

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

09 - 10 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΛΟΜΟΥ, ΚΡΕΜΑ, ΑΝΙΘΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
FARFALLES SAUCE SAUMON, FROMAGE RÂPÉ

MARDI

10 - 10 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΦΑΣΟΛΙΑ ΠΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
**YIGANTES DE PRESPEP,
(HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)**

MERCREDI

11 - 10 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙ – ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
FILET DE POULET FRAIS, SAUCE YAOURT – MOUTARDE ET RIZ

JEUDI

12 - 10 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
PRASSOPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN AUX POIREAUX)

VENDREDI

13 - 10 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ
CANNELLONIS BOLOGNAISE (BŒUF HACHÉ FRAIS)

| | 09 - 10 - 2023 | 10 - 10 - 2023 | 11 - 10 - 2023 | 12 - 10 - 2023 | 13 - 10 - 2023 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | 210 | 469 | 210 | 204 | 427 |
| Protéines (g) | 8,5 | 22,7 | 8,5 | 15,6 | 23,8 |
| Glucides (g) | 3,2 | 53,7 | 3,2 | 13,9 | 23,9 |
| Lipides (g) | 8,2 | 19,6 | 8,2 | 10,6 | 19,8 |
| Lipides saturés (g) | 3,2 | 4,2 | 3,2 | 3,1 | 3,7 |
| Fibres Alimentaires (g) | 1,8 | 8,3 | 1,8 | 3,7 | 1,5 |

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

16 - 10 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ
KASSÉROPITA
(FEUILLETÉ AU FROMAGE GREC, KASSÉRI)

MARDI

17 - 10 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΟΧΥΛΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ
PÂTES COQUILLETES AUX ÉPINARDS ET FROMAGE, ANTHOTIRO

MERCREDI

18 - 10 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΜΠΡΕΖΕ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR, AVEC POMMES DE TERRE

JEUDI

19 - 10 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΜΟΣΧΑΡΙ
NOUILLES CHINOISES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET AU BŒUF

VENDREDI

20 - 10 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΟΥΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
FRAIS FILET DE CUISSÉ DE POULET SAUCE À L'ORANGE RIZ AUX LÉGUMES

| | 16 - 10 - 2023 | 17 - 10 - 2023 | 18 - 10 - 2023 | 19 - 10 - 2023 | 20 - 10 - 2023 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories | 450 | 184 | 410 | 405 | 360 |
| Protéines (g) | 20 | 2,7 | 21,1 | 17 | 17,5 |
| Glucides (g) | 18,6 | 25,1 | 16,7 | 33 | 26,4 |
| Lipides (g) | 15,5 | 8,6 | 16,7 | 25 | 20,5 |
| Lipides saturés (g) | 6,8 | 1,2 | 11 | 10 | 4,8 |
| Fibres Alimentaires (g) | 13 | 1,7 | 12 | 13 | 1,9 |

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