



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

06 - 11 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΤΕΡΙΓΙΑΚΙ ΜΕ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
FILET DE POULET FRAIS TERIYAKI, RIZ FRIT

MARDI

07 - 11 - 2023

ΤΡΙΤΗ

SPRING ROLLS, ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΡΟΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ROULEAUX DE PRINTEMPS, SAUCE AIGRE-DOUCE

MERCREDI

08 - 11 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
PORC FRAIS EN COCOTTE À L' ORANGE, POMMES DE TERRE

JEUDI

09 - 11 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΤΑΜΠΟΥΛΕ
STEAK DE LÉGUMES, TABOULÉ (SANS VIANDE)

VENDREDI

10 - 11 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	06 - 11 - 2023	07 - 11 - 2023	08 - 11 - 2023	09 - 11 - 2023	10 - 11 - 2023
Calories	360	438	410	420	420
Protéines (g)	10,7	30,1	21,1	47	16,5
Glucides (g)	28	29,1	16,7	5,7	18,6
Lipides (g)	23	26,6	16,7	16,3	12,2
Lipides saturés (g)	4	7,5	11	5	6,2
Fibres Alimentaires (g)	7	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

13 - 11 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

MARDI

14 - 11 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ,
ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
FILET DE POULET FRAIS AUX CHAMPIGNONS, À LA SAUCE MOUTARDE
ET POMMES DE TERRE

MERCREDI

15 - 11 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ, (ΚΡΕΜΑ, ΜΠΕΙΚΟΝ) ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
SPAGHETTI CARBONARA, (CRÈME FRAÎCHE, LARDONS)
FROMAGE RÂPÉ

JEUDI

16 - 11 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΡΕΣΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΔΑΜΑΣΚΗΝΩΝ, ΡΥΖΙ
ESCALOPE DE PORC FRAIS AUX PRUNEAUX, RIZ

VENDREDI

17 - 11 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
BŒUF FRAIS EN COCOTTE MARINÉ À L'ORIGAN, ET PURÉE DE CAROTTES

	13 - 11 - 2023	14 - 11 - 2023	15 - 11 - 2023	16 - 11 - 2023	17 - 11 - 2023
Calories	204	469	200	210	200
Protéines (g)	15,6	22,7	9,2	8,5	9,2
Glucides (g)	13,9	53,7	14,3	3,2	14,3
Lipides (g)	10,6	19,6	12,2	8,2	12,2
Lipides saturés (g)	3,1	4,2	4,5	3,2	4,5
Fibres Alimentaires (g)	3,7	8,3	1	1,8	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

20 - 11 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ ΠΑΝΕ ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**
FILET DE BAR PANÉES (POISSON) ET KINOA **BIO**

MARDI

21 - 11 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ
CUISSE DE POULET FRAIS À LA SAUCE BALSAMIQUE, RIZ BASMATI

MERCREDI

22 - 11 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ, ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) & ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
KEBAB, FRITES SAUCE ORIENTALE (YAOURT) PITA FARINE COMPLET (SANS PORC)

JEUDI

23 - 11 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SOUFFLÉ AUX PÂTES

VENDREDI

24 - 11 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	20 - 11 - 2023	21 - 11 - 2023	22 - 11 - 2023	23 - 11 - 2023	24 - 11 - 2023
Calories	450	184	360	230	405
Protéines (g)	20	2,7	17,5	7,8	17
Glucides (g)	18,6	25,1	26,4	18,6	33
Lipides (g)	15,5	8,6	20,5	14,4	25
Lipides saturés (g)	6,8	1,2	4,8	4,1	10
Fibres Alimentaires (g)	13	1,7	1,9	2,7	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 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



27 - 11 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΑΚΕΣ ΒΙΟ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

MARDI

28 - 11 - 2023

ΤΡΙΤΗ

ΤΑΓΙΑΤΕΛΕΣ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ
TAGLIATELLES COLORÉES À LA SAUCE PARMESAN

MERCREDI

29 - 11 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΗΜΕΝΟ ΣΕ ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΜΕΛΙ & ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ
POULET FRAIS À L'ORANGE MIEL - MOUTARDE,
POMMES DE TERRE AU FOUR

JEUDI

30 - 11 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ
LAHANODOLMADES, (FEUILLES DE CHOU FARCI AU BŒUF HACHÉ ET RIZ)

VENDREDI

01 - 12 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΗΤΟ ΜΕ ΑΝΑΝΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC FRAIS À L'ANANAS AU FOUR, POMMES DE TERRE

	27 - 11 - 2023	28 - 11 - 2023	29 - 11 - 2023	30 - 11 - 2023	01 - 12 - 2023
Calories	328	420	515	275	350
Protéines (g)	19,9	19	38,6	8,2	12
Glucides (g)	32,5	41,7	34,4	14,3	59
Lipides (g)	13,2	20,2	30,5	21,2	17
Lipides saturés (g)	0,03	4,2	6,3	6,6	3,4
Fibres Alimentaires (g)	1,4	3,2	2	0,5	7

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