



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

04 - 12- 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΑΜΕΡΙΚΕΝ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
POULET À L'AMÉRICAIN GRILLÉ, POMMES DE TERRE GRENAILLE

MARDI

05 - 12- 2023

ΤΡΙΤΗ

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
TARTEAUX POIREAUX ET FROMAGE

MERCREDI

06 - 12- 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
PORC FRAIS À LA SAUCE AIGRE-DOUCE AU RIZ FRIT

JEUDI



07 - 12- 2023

ΠΕΜΠΤΗ

ΑΡΑΚΑΣ ΒΙΟΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ & ΠΑΤΑΤΑ
PETIT POIS BIO À L'HUILE D'OLIVE CAROTTES, POMME DE TERRE

VENDREDI

08 - 12- 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΑΣΤΙΤΣΑΔΑ ΚΕΡΚΥΡΑΪΚΗ (ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ)
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PASTITSADA DE CORFOU (PÂTES, BŒUF FRAIS À LA SAUCE TOMATE)
FROMAGE RÂPÉ

	04 - 12 - 2023	05 - 12 - 2023	06 - 12 - 2023	07 - 12 - 2023	08 - 12 - 2023
Calories	467	309	400	128	384
Protéines (g)	18,8	10,5	15,1	3,2	22,3
Glucides (g)	50,7	18,1	18,6	10,8	21,6
Lipides (g)	22,2	21,4	13,6	8,4	21,6
Lipides saturés (g)	5,2	12,6	5,8	1,2	5,5
Fibres Alimentaires (g)	3,3	1	1,3	2,6	2,6

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 fraîcheet Fromages



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

11 - 12- 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΡΕΣΚΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑΜΕ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ, ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ
ΠΑΤΑΤΑ ΡΟΔΕΛΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
**ESCALOPE DE PORC FRAIS À LA SAUCE DE PARMESAN CHAMPIGNONS PORCINI
ET POMMES DE TERRE**

MARDI

12 - 12- 2023

ΤΡΙΤΗ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΣΟΛΟΜΟ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PÂTES TAGLIATELLES AU SAUMON FUMÉ,
FROMAGE RÂPÉ**

MERCREDI

13 - 12- 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

14 - 12- 2023

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

15 - 12- 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΗΛΟΥ
ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**BŒUF FRAIS EN COCOTTE SAUCE À LA POMME,
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

	11 - 12 - 2023	12 - 12 - 2023	13 - 12 - 2023	14 - 12 - 2023	15 - 12 - 2023
Calories	410	427	320	159	451
Protéines (g)	21,1	23,8	16,4	3,5	29,9
Glucides (g)	16,7	23,9	18,6	20,4	27,3
Lipides (g)	16,7	19,8	17,4	7,1	25,8
Lipides saturés (g)	11	3,7	7,2	0,9	8,6
Fibres Alimentaires (g)	12	1,5	1,0	1,8	3,5

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

18 - 12 - 2023

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΡΕΣΚΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΠΑΪΔΑΚΙΑΜΕ ΣΑΛΤΣΑ BBQ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
CÔTES DE PORC FRAISÀ LA SAUCE BBQ,
POMMES DE TERRE GRENAILLE

MARDI

19 - 12 - 2023

ΤΡΙΤΗ

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

MERCREDI

20 - 12 - 2023

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟΜΕ ΤΥΡΙ ΠΕΚΟΡΙΝΟ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ
PÂTES RAVIOLI FARCISAU FROMAGE PECORINOET AUX ÉPINARDS

JEUDI

21 - 12 - 2023

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

22 - 12 - 2023

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΣΩΣ ΑΒΟΚΑΝΤΟΥ
TORTILLAS AUX LÉGUMES AVEC SAUCE À L'AVOCAT

	18 - 12 - 2023	19 - 12 - 2023	20 - 12 - 2023	21 - 12 - 2023	22 - 12 - 2023
Calories	330	162	254	425	301
Protéines (g)	18,9	8,1	9,3	23,5	10
Glucides (g)	16	8,4	41	27	39,5
Lipides (g)	24,1	10,9	5,9	24	12,2
Lipides saturés (g)	0,4	3,2	3,1	7,1	1,4
Fibres Alimentaires (g)	0,2	1,3	1,8	2,9	7,2

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