



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

04 - 03 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΧΟΙΡΙΝΗ ΠΑΝΣΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ, ΡΥΖΙ
PANCETTA, (PORC) À LA SAUCE BBQ ET RIZ

MARDI

05 - 03 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ & ΚΡΕΜΑ ΤΥΡΙΩΝ
TARTE AUX ÉPINARDS FRAIS ET FROMAGE À LA CREME

MERCREDI

06 - 03 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
BŒUF FRAIS SAUCE AU CITRON ET AU THYM, POMMES DE TERRE

JEUDI

07 - 03 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

08 - 03 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ, ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΠΕΣΤΟ ΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES LINGUINE SAUCE TOMATES, PESTO ET À LA MOZZARELLA
FROMAGE RÂPÉ

	04 - 03 - 2024	05 - 03 - 2024	06 - 03 - 2024	07 - 03 - 2024	08 - 03 - 2024
Calories	265	210	410	230	370
Protéines (g)	24,8	16,6	21,1	8,1	14,2
Glucides (g)	10,3	22	16,7	8,4	45,2
Lipides (g)	6,1	32	16	10,9	14,7
Lipides saturés (g)	35	10	9,2	3,2	5,2
Fibres Alimentaires (g)	2,8	2,8	1,2	1,3	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 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

11 - 03 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC EN COCOTTE, POMMES DE TERRE AU FOUR

MARDI

12 - 03 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ 4 ΤΥΡΙΑ
FARFALLE AUX QUATRE FROMAGES

MERCREDI

13 - 03 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

14 - 03 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΤΖΙ, ΜΕ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
DOLMADAKIA YALANTZI (SAUCE ŒUF - CITRON),
(ROULANDES DE FEUILLES DE VIGNE FARCIES AU RIZ)

VENDREDI

15 - 03 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

JOUR DE CARNAVAL À L'ÉCOLE

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΟΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ BBQ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
ROULÉ DE BŒUF, SAUCE BBQ, PURÉE DE POMMES DE TERRE

	11 - 03 - 2024	12 - 03 - 2024	13 - 03 - 2024	14 - 03 - 2024	15 - 03 - 2024
Calories	490	410	360	235	410
Protéines (g)	28,3	19	10,7	2,9	21,1
Glucides (g)	24,2	33	28	32,8	16,7
Lipides (g)	17	28	23	11,1	16
Lipides saturés (g)	6	12	4	1,6	9,2
Fibres Alimentaires (g)	2,4	0,3	7	1,7	1,2

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 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 - 03 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ
KATHARA DEFTÉRA (LUNDI PUR)

MARDI

19 - 03 - 2024

ΤΡΙΤΗ



ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ, ΦΑΒΑ **BIO** ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ
FILET DE SOLE PANÉ, FAVA **BIO** AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS
(POIS GREC CASSES JAUNES)

MERCREDI

20 - 03 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

21 - 03 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

22 - 03 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
CÔTE DE ROULET, POMMES DE TERRE AU FOUR

	18 - 03 - 2024	19 - 03 - 2024	20 - 03 - 2024	21 - 03 - 2024	22 - 03 - 2024
Calories		381	400	320	323
Protéines (g)		30,2	15,1	16,7	17,7
Glucides (g)		27,2	18,6	18,6	20,6
Lipides (g)		17,3	13,6	17,4	20,1
Lipides saturés (g)		2,5	5,8	7,2	4,3
Fibres Alimentaires (g)		4	13	1	2,0

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 - 03 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ



ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ
FÊTE NATIONALE GRECQUE



MARDI

26 - 03 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ
YIGANTES DE PRESSES, (HARICOTS BLANC GÉANTSSAUCE TOMATE, AU FOUR)
AVEC CHAUCISSE GREQ DE PORC

MERCREDI

27 - 03 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

28 - 03 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ



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

VENDREDI

29 - 03 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΝΙΤΣΕΛ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
ESCALOPE DE PORC AVEC SALADE DE POMME DE TERRE

	25 - 03 - 2024	26 - 03 - 2024	27 - 03 - 2024	28 - 03 - 2024	29 - 03 - 2024
Calories		319	245	128	360
Protéines (g)		13,3	16,5	3,2	17,5
Glucides (g)		21,8	6,8	10,8	26,4
Lipides (g)		20,5	17,3	8,4	20,5
Lipides saturés (g)		6,1	6,1	1,2	4,8
Fibres Alimentaires (g)		7,3	0,8	2,6	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