



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

01 - 04 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ  
QUICHE À LA DINDE

MARDI

02 - 04 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΥ ΚΙΜΑ,  
ΤΥΡΙ TRIMMENO  
SPAGHETTI AVEC BOULETTES DE BŒUF HACHÉ FRAIS,  
FROMAGE RÂPÉ

MERCREDI

03 - 04 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

04 - 04 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ  
DOLMADAKIA YALANTZI,  
(ROULANDES DE FEUILLES DE VIGNE FARCIES AU RIZ)

VENDREDI

05 - 04 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	01 - 04 - 2024	02 - 04 - 2024	03 - 04 - 2024	04 - 04 - 2024	05 - 04 - 2024
Calories	235	320	311	184	330
Protéines (g)	9,1	16,4	19,6	2,7	18,9
Glucides (g)	14,4	18,6	25	25,1	16
Lipides (g)	15,9	17,4	16,1	8,6	24,1
Lipides saturés (g)	7,6	7,2	3,5	1,2	0,4
Fibres Alimentaires (g)	0	1	1,2	1,7	0,2

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

08 - 04 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**PORC FRAIS À LA SAUCE AUX AGRUMES RIZ ET LÉGUMES**

MARDI

09 - 04 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ,  
(ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ, ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΜΠΕΣΑΜΕΛ)  
**ΠΑΡΟΥΤΣΑΚΙΑ,**  
(**AUBERGINES FARCIÉS, VIANDE DE BŒUF HACHÉ FRAIS, BÉCHAMEL**)

MERCREDI

10 - 04 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ & ΦΑΣΟΛΙΑ  
**POULET FRAIS AU RIZ À LA MEXICAINE,**  
(**HARICOTS ROUGE, MAÏS**)

JEUDI

11 - 04 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΛΑΖΑΝΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**LASAGNE AUX LÉGUMES**

VENDREDI

12 - 04 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΛΑΜΠ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ  
**CLUB SANDWICH,**  
(**SANDWICH AMÉRICAINNE**) **POMMES DE TERRE**

	08 - 04 - 2024	09 - 04 - 2024	10 - 04 - 2024	11 - 04 - 2024	12 - 04 - 2024
Calories	350	157	226	299	284
Protéines (g)	24,4	6,1	9,2	15,4	17
Glucides (g)	4,3	3,2	20	30,8	47,3
Lipides (g)	18,6	13,6	13	12,8	8
Lipides saturés (g)	3,1	3,7	4,5	7,2	3,2
Fibres Alimentaires (g)	1,2	1,4	3,8	1,6	15,6

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 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

15 - 04 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ  
**BŒUF SAUCE AU CITRON, LÉGUMES ET PURÉE DE CAROTTE**

MARDI

16 - 04 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΜΟΥΣΑΚΑΣ  
**MOUSSAKAS**  
(AUBERGINES, VIANDE DE BŒUF HACHÉ, BÉCHAMEL)

MERCREDI

17 - 04 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**PÂTES RAVIOLI FARCIS AUX ÉPINARDS,**  
**FROMAGE RÂPÉ**

JEUDI

18 - 04 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ  
**BŒUF FRAIS SAUCE AU CITRON, RIZ**

VENDREDI

19 - 04 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

BURGER ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ,  
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ  
**BURGER DE POULET HACHÉ FRAIS,**  
**SALADE DE POMME DE TERRE**

	15 - 04 - 2024	16 - 04 - 2024	17 - 04 - 2024	18 - 04 - 2024	19 - 04 - 2024
Calories	240	240	254	560	427
Protéines (g)	11,8	8,2	9,3	17	20
Glucides (g)	12,2	6	41	22	39,7
Lipides (g)	16,5	20,9	5,9	30	30,3
Lipides saturés (g)	4,6	5,7	3,1	9,6	7,5
Fibres Alimentaires (g)	4,5	1,4	1,8	5	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 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

22 - 04 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

MARDI

23 - 04 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ  
NOUILLES CHINOISES SAUTÉES AU BŒUF FRAIS

MERCREDI

24 - 04 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΟ ΤΑCOS ΜΕ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΦΑΣΟΛΙΑ, ΣΩΣ  
TACOS MEXICAINS, AU PORC HARICOTS ROUGE, MAÏS, SAUCE

JEUDI

25 - 04 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ



ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ **BIO**  
SPANAKORYZO **BIO**, (RIZ AUX ÉPINARDS)

VENDREDI

26 - 04 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
CUISSÉ DE POULET FRAIS À LA SAUCE BALSAMIQUE – MIEL, POMMES DE TERRE AU FOUR

	22 - 04 - 2024	23 - 04 - 2024	24 - 04 - 2024	25 - 04 - 2024	26 - 04 - 2024
Calories	400	410	226	129	320
Protéines (g)	15,1	21,1	9,2	2,6	20
Glucides (g)	18,6	16,7	20	7,7	5,6
Lipides (g)	13,6	16	13	10,1	15,6
Lipides saturés (g)	5,8	9,2	4,5	1,4	6,8
Fibres Alimentaires (g)	13	1,2	3,0	2,9	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