



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

13 - 05 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
CRÊPE À LA DINDE ET AU FROMAGE

MARDI



14 - 05 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΦΑΚΕΣ BIO ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

MERCREDI

15 - 05 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ
PORC FRAIS SAUCE AU CITRON ET AU THYME, RIZ BASMATI

JEUDI

16 - 05 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
POULET FRAIS À L'ORANGE, POMMES DE TERRE AU FOUR

VENDREDI

17 - 05 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	13 - 05 - 2024	14 - 05 - 2024	15 - 05 - 2024	16 - 05 - 2024	17 - 05 - 2024
Calories	210	147	340	329	240
Protéines (g)	8,5	4,8	21	17,7	8,2
Glucides (g)	3,2	10,4	26,1	20,6	6
Lipides (g)	8,2	9,9	30	20,1	20,9
Lipides saturés (g)	3,2	1,4	11	4,3	5,7
Fibres Alimentaires (g)	0,4	1,9	1,2	2	1,4

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 - 05 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟ
BOUCHÉES DE POULET FRAIS PANÉES ET PURÉE DE CAROTTES

MARDI

21 - 05 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
KRITHAROTO (PÂTES RISONI) AUX FRUITS DE MERS

MERCREDI

22 - 05 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ,
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) & ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
KEBAP, POMMES DE TERRE AU FOUR
SAUCE ORIENTALE (YAOURT), PITA FARINE COMPLET, (SANS PORC)

JEUDI

23 - 05 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
FEUILLETÉ PAYSAN AU FROMAGE

VENDREDI

24 - 05 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΚΑ, ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
SOUTZOUKAKIA SMYRNÉIKA, RIZ
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ, À LA SAUCE TOMATE)

	20 - 05 - 2024	21 - 05 - 2024	22 - 05 - 2024	23 - 05 - 2024	24 - 05 - 2024
Calories	310	145	620	275	350
Protéines (g)	16,4	3,2	25,4	8,2	12
Glucides (g)	10	19	28,1	14,3	69
Lipides (g)	17,2	5,2	15,4	21,2	17
Lipides saturés (g)	6,5	0,4	20,2	6,6	3,4
Fibres Alimentaires (g)	12,3	2,7	4	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 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

27 - 05 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΚΑΡΕ ΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΣΠΑΣΤΗ
STEAK HACHÉ DE DINDE TOMATE EN DÉ S POMME DE TERRE ÉCRASÉES

MARDI

28 - 05 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ ΨΗΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΦΕΤΑ
IMAM BAYILDI,
(AUBERGINES FARCIES AU FOUR, À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATES ET FROMAGE FÈTA)

MERCREDI

29 - 05 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI



30 - 05 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

31 - 05 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	27 - 05 - 2024	28 - 05 - 2024	29 - 05 - 2024	30 - 05 - 2024	31 - 05 - 2024
Calories	351	150	320	328	360
Protéines (g)	16,8	2,4	16,4	19,9	17,5
Glucides (g)	20,6	4,0	18,6	32,5	26,4
Lipides (g)	23,5	10,8	17,4	13,2	20,5
Lipides saturés (g)	1,9	1,6	7,2	0,03	4,8
Fibres Alimentaires (g)	3,3	2,5	1	1,4	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 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