



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

ΔΕΥΤΕΡΑ

MARDI

ΤΡΙΤΗ

MERCREDI

04-09-2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ

JEUDI

05-09-2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΕΣ ΜΕ ΚΑΡΥ
BŒUF FRAIS
POMMES DE TERRE AU CURRY

VENDREDI

06-09-2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ

	04-09 - 2024	05-09- 2024	06-09 - 2024
Calories	245	400	210
Protéines (g)	16,5	15,1	15,1
Glucides (g)	6,8	18,6	22
Lipides (g)	17,3	13,6	14
Lipides saturés (g)	6,1	5,8	3,5
Fibres Alimentaires (g)	0,8	1,3	4,5

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

09 - 09 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ,
ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ
**FRAIS FILET DE PORC,
CHAMPIGNONS,
SAUCE MOUTARDE,
RIZ BASMATI**

MARDI

10 - 09 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕΜΕ ΚΟΥΣΚΟΥΣ
PORC FRAIS BRAISÉ ET COUSCOUS

MERCREDI

11 - 09 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ
**PASTICCIOGREC
(GRATIN DE PÂTES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ,
BÉCHAMEL)**

JEUDI

12 - 09 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΚΡΕΠΑ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ
**CRÊPES AUX ÉPINARDS,
FROMAGES ANTHOTYRO**

VENDREDI

13 - 09 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ
ΜΕ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
**RAGOÛT DE POULET FRAIS,
FROMAGE FÊTA
ET POMME DE TERRE**

	209-09- 2024	10-09- 2024	11-09- 2024	12-09- 2024	13-09- 2024
Calories	390	467	200	210	200
Protéines (g)	19,7	22.7	9.2	8.5	9.2
Glucides (g)	20	53.7	14.3	3.2	14.3
Lipides (g)	24,1	19.6	12.2	8.2	12.2
Lipides saturés (g)	0,4	4.2	4.5	3.2	4.5
Fibres Alimentaires (g)	2,1	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



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	16 - 09 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ POULET FRAIS À LA SAUCE AIGRE – DOUCE AU RIZ FRIT		
MARDI	17 - 09 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ ΜΕ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ DOLMADAKIAYALANTZI, (ROULANDES DE FEUILLES DE VIGNE FARCIES AU RIZ), SAUCE ŒUF - CITRON		
MERCREDI	18 - 09 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ ΨΗΤΟ ΣΤΗΝ ΛΑΔΟΚΟΛΛΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ PORC FRAIS GRILLÉE EN PAPILOTTE, SALADE DE POMME DE TERRE		
JEUDI	19 - 09 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΧΩΡΙΑΤΙΚΗΣ ΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ SPANAKOTYROPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÊTA)		
VENDREDI	20 - 09 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΑΒΙΟΛΙ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ		

	16-09 - 2024	17-09- 2024	18-09- 2024	19-09 - 2024	20-09 - 2024
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	1.90	2.7	33

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 servit des plats différent chaque jour pour plus de diversité



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	23 - 09 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ		
MARDI	24 - 09 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΙΚΑ, ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ, À LA SAUCE TOMATE), PURÉE DE POMMES DE TERRE		
MERCREDI	25 - 09 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΚΕΦΑΛΟΥΤΥΡΙ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ FILET DE PORC FRAIS FARCI AU FROMAGE ΚΕΦΑΛΟΥΤΥΡΙ AVEC POMMES DE TERRE		
JEUDI	26 - 09 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
ΖΑΓΟΡΙΣΙΑΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ KASSÉROPITA DE ZAGORI (FEUILLETÉ AU FROMAGE GREC, KASSÉRI)		
VENDREDI	27 - 09 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ, ΡΥΖΙ ΜΑΥΡΟ POULET FRAIS SAUCE CRÉMEUSE CHAMPIGNONS, RIZ		

	23-09 - 2024	24-09- 2024	25-09 - 2024	26-09-2024	27-09 - 2024
Calories	328	350	515	275	420
Protéines (g)	19.9	12	38.6	8.2	19
Glucides (g)	32.5	59	34.4	14.3	41.7
Lipides (g)	13.2	17	30.5	21.2	20.2
Lipides saturés (g)	0.04	3.4	6.3	6.6	4.2
Fibres Alimentaires (g)	1.4	7	2	0.5	3.2

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	30-09 - 2024	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΤΟΡΤΕΛΙΑΝΙΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ		
MARDI	01-10 - 2024	ΤΡΙΤΗ
ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ		
MERCREDI	02-10 - 2024	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΞΕΚΟΚΑΛΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑΣ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ		
JEUDI	03-10 - 2024	ΠΕΜΠΤΗ
SPRING ROLLS ME ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ		
VENDREDI	04-10 - 2024	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΦΑΚΕΣ		

30-09- 2024

01-10 2024

02-10 - 2024

03-10-2024

04-10- 2024

Calories
Protéines (g)
Glucides (g)
Lipides (g)
Lipides saturés (g)
Fibres Alimentaires (g)

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques