



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

30 - 09 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΑΛΛΑ ΚΡΕΜ

MARDI

01 - 10 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ

MERCREDI

02 - 10 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΞΕΚΟΚΑΛΙΣΜΕΝΟ
ΜΕ ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ

JEUDI

03 - 10 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

SPRING ROLLS ΜΕ 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

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

07 - 10- 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΛΟΜΟΥ, ΚΡΕΜΑ, ΑΝΙΘΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
FARFALLES SAUCE SAUMON, FROMAGE RÂPÉ

MARDI

08 - 10- 2024

ΤΡΙΤΗ

ΦΑΣΟΛΙΑ ΠΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
YIGANTES DE PRESPE,
(HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)

MERCREDI

09 - 10- 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙ – ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
FILET DE POULET FRAIS, SAUCE YAOURT – MOUTARDEET RIZ

JEUDI

10 - 10- 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
PRASSOPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN AUX POIREAUX)

VENDREDI

11 - 10- 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ
CANNELONIS BOLOGNAISE (BŒUF HACHÉ FRAIS)

	07 - 10 - 2024	08 - 10 - 2024	09 - 10 - 2024	10 - 10 - 2024	11 - 10 - 2024
Calories	210	469	210	204	427
Protéines (g)	8,5	22,7	8,5	15,6	23,8
Glucides (g)	3,2	53,7	3,2	13,9	23,9
Lipides (g)	8,2	19,6	8,2	10,6	19,8
Lipides saturés (g)	3,2	4,2	3,2	3,1	3,7
Fibres Alimentaires (g)	1,8	8,3	1,8	3,7	1,5

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

14 - 10 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ
KASSÉROPITA
(FEUILLETÉ AU FROMAGE GREC, KASSÉRI)

MARDI

15 - 10 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΟΧΥΛΙΑΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ
PÂTES COQUILLETES AUX ÉPINARDS ET FROMAGE, ANTHOTIRO

MERCREDI

16 - 10 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΜΠΡΕΖΕ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR, AVEC POMMES DE TERRE

JEUDI

17 - 10 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

18 - 10 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΟΥΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
FRAIS FILET DE CUISSÉ DE POULET SAUCE À L'ORANGERIZ AUX LÉGUMES

	14 - 10 - 2024	15 - 10 - 2024	16 - 10 - 2024	17 - 10 - 2024	18 - 10 - 2024
Calories	450	184	410	405	360
Protéines (g)	20	2,7	21,1	17	17,5
Glucides (g)	18,6	25,1	16,7	33	26,4
Lipides (g)	15,5	8,6	16,7	25	20,5
Lipides saturés (g)	6,8	1,2	11	10	4,8
Fibres Alimentaires (g)	13	1,7	12	13	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