



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

04 - 11 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟΦΙΛΕΤΟ ΤΕΡΙΓΙΑΚΙΜΕ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
FILET DE POULET FRAIS TERIYAKI, RIZ FRIT

MARDI

05 - 11 - 2024

ΤΡΙΤΗ

SPRING ROLLS, ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΡΟΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ROULEAUX DE PRINTEMPS, SAUCE AIGRE-DOUCE

MERCREDI

06 - 11 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
PORC FRAIS EN COCOTTE À L' ORANGE, POMMES DE TERRE

JEUDI

07 - 11 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΤΑΜΠΟΥΛΕ
STEAK DE LÉGUMES, TABOULÉ (SANS VIANDE)

VENDREDI

08 - 11 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	04 - 11 - 2024	05 - 11 - 2024	06 - 11 - 2024	07 - 11 - 2024	08 - 11 - 2024
Calories	360	438	410	420	420
Protéines (g)	10,7	30,1	21,1	47	16,5
Glucides (g)	28	29,1	16,7	5,7	18,6
Lipides (g)	23	26,6	16,7	16,3	12,2
Lipides saturés (g)	4	7,5	11	5	6,2
Fibres Alimentaires (g)	7	2,1	12	13,5	2,3

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

11 - 11 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
YIGANTES DE PRESSES, (HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)

MARDI

12 - 11 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ,
ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
FILET DE POULET FRAIS AUX CHAMPIGNONS, À LA SAUCE MOUTARDE
ET POMMES DE TERRE

MERCREDI

13 - 11 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ, (ΚΡΕΜΑ, ΜΠΕΙΚΟΝ) ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
SPAGHETTI CARBONARA, (CRÈME FRÂICHE, LARDONS)
FROMAGE RÂPÉ

JEUDI

14 - 11 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΡΕΣΚΑΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΔΑΜΑΣΚΗΝΩΝ, ΡΥΖΙ
ESCALOPE DE PORC FRAIS AUX PRUNAUX, RIZ

VENDREDI

15 - 11 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
BŒUF FRAIS EN COCOTTE MARINÉ À L'ORIGAN, ET PURÉE DE CAROTTES

	11 - 11 - 2024	12 - 11 - 2024	13 - 11 - 2024	14 - 11 - 2024	15 - 11 - 2024
Calories	204	469	200	210	200
Protéines (g)	15,6	22,7	9,2	8,5	9,2
Glucides (g)	13,9	53,7	14,3	3,2	14,3
Lipides (g)	10,6	19,6	12,2	8,2	12,2
Lipides saturés (g)	3,1	4,2	4,5	3,2	4,5
Fibres Alimentaires (g)	3,7	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

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

18 - 11 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ



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

MARDI

19 - 11 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ& ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ
CUISSE DE POULET FRAISÀ LA SAUCE BALSAMIQUE, RIZ BASMATI

MERCREDI

20 - 11 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ, ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) & ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
KEBAB, FRITES SAUCE ORIENTALE (YAOURT) PITA FARINE COMPLET (SANS PORC)

JEUDI

21 - 11 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SOUFFLÉ AUX PÂTES

VENDREDI

22 - 11 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	18 - 11 - 2024	19 - 11 - 2024	20 - 11 - 2024	21 - 11 - 2024	22 - 11 - 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	1,9	2,7	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



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI



25 - 11 - 2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΑΚΕΣ ΒΙΟ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

MARDI

26 - 11 - 2024

ΤΡΙΤΗ

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ
TAGLIATELLES COLORÉESÀ LA SAUCE PARMESAN

MERCREDI

27 - 11 - 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΗΜΕΝΟ ΣΕ ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΜΕΛΙ & ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ
POULET FRAIS À L'ORANGE MIEL - MOUTARDE,
POMMES DE TERRE AU FOUR

JEUDI

27 - 11 - 2024

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

29 - 11 - 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΗΤΟΜΕ ΑΝΑΝΑ,ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC FRAIS À L'ANANASAU FOUR,POMMES DE TERRE

	25 - 11 - 2024	26 - 11 - 2024	27 - 11 - 2024	28 - 11 - 2024	29 - 11 - 2024
Calories	328	420	515	275	350
Protéines (g)	19,9	19	38,6	8,2	12
Glucides (g)	32,5	41,7	34,4	14,3	59
Lipides (g)	13,2	20,2	30,5	21,2	17
Lipides saturés (g)	0,03	4,2	6,3	6,6	3,4
Fibres Alimentaires (g)	1,4	3,2	2	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 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