



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

03 - 03 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ  
KATHARA DEFTÉRA (LUNDI PUR)

MARDI

04 - 03 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ & ΚΡΕΜΑ ΤΥΡΙΩΝ  
TARTE AUX ÉPINARDS FRAISET FROMAGE À LA CREME

MERCREDI

05 - 03 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟΜΕ ΘΥΜΑΡΙΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
BŒUF FRAIS SAUCE AU CITRON ET AU THYM, POMMES DE TERRE

JEUDI

06 - 03 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

07 - 03 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ, ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΠΕΣΤΟΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
PÂTES LINGUINE SAUCE TOMATES, PESTO ET À LA MOZZARELLA  
FROMAGE RÂPÉ

	03 - 03 - 2025	04 - 03 - 2025	05 - 03 - 2025	06 - 03 - 2025	07 - 03 - 2025
Calories		210	410	230	370
Protéines (g)		16,6	21,1	8,1	14,2
Glucides (g)		22	16,7	8,4	45,2
Lipides (g)		32	16	10,9	14,7
Lipides saturés (g)		10	9,2	3,2	5,2
Fibres Alimentaires (g)		2,8	1,2	1,3	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 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

10 - 03 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
PORC EN COCOTTE, POMMES DE TERRE AU FOUR

MARDI

11 - 03 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ 4 ΤΥΡΙΑ  
FARFALLE AUX QUATRE FROMAGES

MERCREDI

12 - 03 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ  
POULET FRAIS À L'ANANAS, RIZ FRIT

JEUDI

13 - 03 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΤΖΙ, ΜΕ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ  
DOLMADAKIA YALANTZI (SAUCE ŒUF - CITRON),  
(ROULANDES DE FEUILLES DE VIGNE FARCIES AU RIZ)

VENDREDI

14 - 03 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΟΛΟΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΒQΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
ROULÉ DE BŒUF, SAUCE BBQ, PURÉE DE POMMES DE TERRE

	10 - 03 - 2025	11 - 03 - 2025	12 - 03 - 2025	13 - 03 - 2025	14 - 03 - 2025
Calories	490	410	360	235	410
Protéines (g)	28,3	19	10,7	2,9	21,1
Glucides (g)	24,2	33	28	32,8	16,7
Lipides (g)	17	28	23	11,1	16
Lipides saturés (g)	6	12	4	1,6	9,2
Fibres Alimentaires (g)	2,4	0,3	7	1,7	1,2

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 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

17 - 03 -2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΧΟΙΡΙΝΗ ΠΑΝΣΕΤΑΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ,ΡΥΖΙ  
**PANCETTA, (PORC) À LA SAUCE BBQ ET RIZ**

MARDI

18 - 03 -2025

ΤΡΙΤΗ



ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ, ΦΑΒΑ **BIO**ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ  
**FILET DE SOLE PANÉ, FAVA BIO AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS**  
**(POIS GREC CASSES JAUNES)**

MERCREDI

19 - 03 -2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

20 - 03 -2025

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

21 - 03 -2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΪΔΑΚΙΑΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
**CÔTE DE POULET,POMMES DE TERRE AU FOUR**

	17 - 03 - 2025	18 - 03- 2025	19 - 03- 2025	20 - 03- 2025	21 - 03- 2025
Calories	265	381	400	320	323
Protéines (g)	24,8	30,2	15,1	16,7	17,7
Glucides (g)	10,3	27,2	18,6	18,6	20,6
Lipides (g)	6,1	17,3	13,6	17,4	20,1
Lipides saturés (g)	35	2,5	5,8	7,2	4,3
Fibres Alimentaires (g)	2,8	4	13	1	2,0

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**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά  
**Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

24 - 03-2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ  
YIGANTES DE PRESSES, (HARICOTS BLANC GÉANTSSAUCE TOMATE, AU FOUR)  
AVEC CHAUCISSE GREQ DE PORC

MARDI

25 - 03-2025

ΤΡΙΤΗ



ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ  
FÊTE NATIONALE GRECQUE



MERCREDI

26 - 03-2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
YOVETSIS (RAGOUT DE BŒUF GREC AUX PÂTES RISONI), FROMAGE RÂPÉ

JEUDI

27 - 03-2025

ΠΕΜΠΤΗ



ΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ & ΠΑΤΑΤΑ  
PETIT POIS **BIO** À L'HUILE D'OLIVE CAROTTES, POMME DE TERRE

VENDREDI

28 - 03-2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΝΙΤΣΕΛ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ  
ESCALOPE DE PORC AVEC SALADE DE POMME DE TERRE

	24 - 03 - 2025	25 - 03 - 2025	26 - 03 - 2025	27 - 03 - 2025	28 - 03 - 2025
Calories	319		245	128	360
Protéines (g)	13,3		16,5	3,2	17,5
Glucides (g)	21,8		6,8	10,8	26,4
Lipides (g)	20,5		17,3	8,4	20,5
Lipides saturés (g)	6,1		6,1	1,2	4,8
Fibres Alimentaires (g)	7,3		0,8	2,6	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