



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

02 - 06 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ
FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)

MARDI

03 - 06 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ (ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΧΟΙΡΙΝΟ)
QUICHE LORRAINE (PORC)

MERCREDI

04 - 06 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

05 - 06 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΪΔΑΚΙ ΜΕ ΚΑΡΕ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥΛΕΜΟΝΑΤΕΣ
CÔTE DE POULET AUX TOMATES, POMMES DE TERRE AU FOUR AU CITRON

VENDREDI

06 - 06 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΑΡΓΙΑ
PONT DE LA PENTECÔTE

	02 - 06 - 2025	03 - 06 - 2025	04 - 06 - 2025	05 - 06 - 2025	06 - 06 - 2025
Calories	420	235	245	210	
Protéines (g)	47	9,1	16,5	15,1	
Glucides (g)	5,7	14,4	6,8	22	
Lipides (g)	16,3	15,9	17,3	14	
Lipides saturés (g)	5	7,6	6,1	3,5	
Fibres Alimentaires (g)	13,5	0	0,8	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 - 06 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΑΡΓΙΑ

JOUR FÉRIÉ, LUNDI DE PENTECÔTE

MARDI

10 - 06 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕΜΕ ΚΟΥΣΚΟΥΣ
PORC FRAIS BRAISÉ ET COUSCOUS

MERCREDI

11 - 06 - 2025



ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**
STEAK DE LÉGUMES, QUINOA **BIO** (SANS VIANDE)

JEUDI

12 - 06 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΟΥΦΛΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SOUFFLÉ AUX LÉGUMES

VENDREDI

13 - 06 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
POULET FRAIS AU FOUR ET POMMES DE TERRE

	09 - 06- 2025	10 - 06- 2025	11 - 06- 2025	12 - 06- 2025	13 - 06- 2025
Calories		379	270	299	329
Protéines (g)		17,9	21,2	15,4	17,7
Glucides (g)		23,7	23,1	30,8	20,6
Lipides (g)		10,8	10,8	12,8	20,1
Lipides saturés (g)		10,2	2,9	7,2	4,3
Fibres Alimentaires (g)		0,6	2,8	1,6	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	16 - 06 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΡΑΓΟΥ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ RAGOÛT DE BŒUF FRAIS À LA SAUCE TOMATE ET RIZ		
MARDI	17 - 06 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΛΑΜΑΡΑΤΑ (ΔΑΧΤΥΛΙΔΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ) ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣΒΑΣΙΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES CALAMARATA, SAUCE TOMATE, BASILIC, MOZZARELLA, FROMAGE RÂPÉ		
MERCREDI	18 - 06 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΑ ΜΕ ΦΑΒΑ MORUE AVEC FAVA (DIP GREC DE POIS CASSES JAUNES)		
JEUDI	19 - 06 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ PETIT POIS SAUCE AU CITRON		
VENDREDI	20 - 06 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
BURGER ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ BURGER DE POULET HACHÉ FRAIS ET FRITES		

	16 - 06 - 2025	17 - 06 - 2025	18 - 06 - 2025	19 - 06 - 2025	20 - 06 - 2025
Calories	245	370	381	167	427
Protéines (g)	16,5	14,2	30,2	5	20
Glucides (g)	6,8	45,2	27,2	7,9	39,7
Lipides (g)	17,3	14,7	17,3	13,3	30,3
Lipides saturés (g)	6,1	5,2	2,5	1,9	7,5
Fibres Alimentaires (g)	0,8	2	4	3,5	3,5

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	23 - 06 - 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ POULET FRAIS AU SESAME ET LÉGUMES		
MARDI	24 - 06 - 2025	ΤΡΙΤΗ
ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ ΠΑΝΕΜΕ ΚΙΝΟΑ BIO FILET DE BAR PANÉES (POISSON) ET KINOA BIO		
MERCREDI	25 - 06 - 2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ CANNELONIS BOLOGNAISE(BŒUF HACHÉ FRAIS)		
JEUDI	26 - 06 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
FIN DE L'ANNÉE SCOLAIRE HOT-DOGME ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣΚΑΙ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑ HOT-DOG DE DINDE,SALADE DE POMME DE TERRE		
VENDREDI	27 - 06 - 2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
JOUR PEDAGOGIQUE, ENSEIGNANTS ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ BŒUF FRAIS À LA SAUCE TOMATE PURÉE DE POMME DE TERRE		

	23 - 06 - 2025	24 - 06 - 2025	25 - 06 - 2025	26 - 06 - 2025	27 - 06 - 2025
Calories	390	328	427	362	245
Protéines (g)	19,7	19,9	23,8	14,1	16,5
Glucides (g)	20	32,5	23,9	15	6,8
Lipides (g)	24,1	13,2	19,8	26,8	17,3
Lipides saturés (g)	0,4	0,03	3,7	7,1	6,1
Fibres Alimentaires (g)	2,1	1,4	1,5	1,2	0,8

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques