



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	28 - 04-2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ BŒUF SAUCE AU CITRON, LÉGUMES ET PURÉE DE CAROTTE		
MARDI	29 - 04-2025	ΤΡΙΤΗ
ΜΟΥΣΑΚΑΣ MOUSSAKAS (AUBERGINES,VIANDE DE BŒUF HACHÉ,BÉCHAMEL)		
MERCREDI	30 - 04-2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES RAVIOLI FARCISAUx ÉPINARDS, FROMAGE RÂPÉ		
JEUDI	01 - 05-2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ FÊTE DU TRAVAIL		
VENDREDI	02 - 05-2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
BURGERME ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΟΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ, ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ BURGER DE POULET HACHÉ FRAIS, SALADE DE POMME DE TERRE		

	28 - 04 - 2025	29 - 04 - 2025	30 - 04 - 2025	01 - 05 - 2025	02 - 05 - 2025
Calories	240	240	254		427
Protéines (g)	11,8	8,2	9,3		20
Glucides (g)	12,2	6	41		39,7
Lipides (g)	16,5	20,9	5,9		30,3
Lipides saturés (g)	4,6	5,7	3,1		7,5
Fibres Alimentaires (g)	4,5	1,4	1,8		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

05 - 05 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
PORC FRAIS À LA SAUCE AIGRE-DOUCE AU RIZ FRIT

MARDI

06 - 05 - 2025

ΤΡΙΤΗ

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

MERCREDI

07 - 05 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΟ TACOSME ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΦΑΣΟΛΙΑ, ΣΩΣ
TACOS MEXICAINS, AU PORC HARICOTS ROUGE, MAÏS, SAUCE

JEUDI

08 - 05 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ



ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟΒΙΟ
SPANAKORYZOBIO, (RIZ AUX ÉPINARDS)

VENDREDI

09 - 05 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΜΠΟΥΤΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
CUISSÉ DE POULET FRAIS À LA SAUCE BALSAMIQUE – MIEL, POMMES DE TERRE AU FOUR

	05 - 05 - 2025	06 - 05 - 2025	07 - 05 - 2025	08 - 05 - 2025	09 - 05 - 2025
Calories	400	200	226	129	320
Protéines (g)	15,1	9,2	9,2	2,6	20
Glucides (g)	18,6	14,3	20	7,7	5,6
Lipides (g)	13,6	12,2	13	10,1	15,6
Lipides saturés (g)	5,8	4,5	4,5	1,4	6,8
Fibres Alimentaires (g)	13	1	3,0	2,9	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 servira des plats différents 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

12 - 05 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ BASMATI
PORC FRAIS SAUCE AU CITRON ET AU THYME, RIZ BASMATI

MARDI



13 - 05 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES **BIO**

MERCREDI

14 - 05 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΠΑΓΓΕΤΙ AL POLLO (ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ), ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
SPAGHETTI AU POULET FROMAGE RAPÉ

JEUDI

15 - 05 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
POULET FRAIS À L'ORANGE, POMMES DE TERRE AU FOUR

VENDREDI

16 - 05 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΚΑΛΑΜΑΚΙΑΜΕ ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ),
ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**BROCHETTES DE PORC FRAIS,
PITA (FARINE COMPLÈTE), SAUCE YAOURT, POMMES DE TERRE AU FOUR**

	12 - 05 - 2025	13 - 05 - 2025	14 - 05 - 2025	15 - 05 - 2025	16 - 05 - 2025
Calories	340	147	344	329	358
Protéines (g)	21	4,8	18,9	17,7	18,8
Glucides (g)	26,1	10,4	23,9	20,6	17,8
Lipides (g)	30	9,9	19,8	20,1	27,1
Lipides saturés (g)	11	1,4	4,3	4,3	0,9
Fibres Alimentaires (g)	1,2	1,9	1,6	2	0,2

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

19 - 05-2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟ
BOUCHÉES DE POULET FRAIS PANÉE SET PURÉE DE CAROTTES

MARDI

20 - 05 -2025

ΤΡΙΤΗ

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
KRITHAROTO (PÂTES RISONI) AUX FRUITS DE MERS

MERCREDI

21 - 05 -2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ,
ΝΤΟΜΑΤΑ & ΡΥΖΙ
**POULET FRAIS À LA SAUCE CITRON AU FROMAGE TALAGANI DE MESSÉNIE,
TOMATES ET RIZ**

JEUDI

22 - 05 -2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
FEUILLETÉ PAYSAN AU FROMAGE

VENDREDI

23 - 05 -2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΚΑ, ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
SOUTZOUKAKIA SMYRNÉIKA, RIZ
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ, À LA SAUCE TOMATE)

	19 - 05 - 2025	20 - 05 - 2025	21 - 05 - 2025	22 - 05 - 2025	23 - 05 - 2025
Calories	310	145	553	275	350
Protéines (g)	16,4	3,2	21,4	8,2	12
Glucides (g)	10	19	21,2	14,3	69
Lipides (g)	17,2	5,2	33,2	21,2	17
Lipides saturés (g)	6,5	0,4	9,8	6,6	3,4
Fibres Alimentaires (g)	12,3	2,7	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 servira des plats différents 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	26 - 05 -2025	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣΜΕ ΚΑΡΕ ΤΟΜΑΤΑΣΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΣΠΑΣΤΗ STEAK HACHÉ DE DINDE TOMATE EN DÉS POMME DE TERRE ÉCRASÉES		
MARDI	27 - 05 -2025	ΤΡΙΤΗ
ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜΨΗΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΦΕΤΑ IMAM BAYILDI, (AUBERGINES FARCIES AU FOUR, À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATES ET FROMAGE FÈTA)		
MERCREDI	28 - 05 -2025	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΤΥΡΙ TRIMMENO SPAGHETTI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RÂPÉ		
JEUDI	 29 - 05 -2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ ΠΑΝΕΜΕ ΚΙΝΟΑ BIO FILET DE BAR PANÉES (POISSON) ET KINOA BIO		
VENDREDI	30 - 05 -2025	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΜΟΣΧΑΡΙ NOUILLES CHINOISES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET AU BŒUF		

	26 - 05- 2025	27 - 05- 2025	28 - 05- 2025	29 - 05- 2025	30 - 05- 2025
Calories	351	150	320	328	360
Protéines (g)	16,8	2,4	16,4	19,9	17,5
Glucides (g)	20,6	4,0	18,6	32,5	26,4
Lipides (g)	23,5	10,8	17,4	13,2	20,5
Lipides saturés (g)	1,9	1,6	7,2	0,03	4,8
Fibres Alimentaires (g)	3,3	2,5	1	1,4	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