



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

29 - 09- 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
BURGER AU POULET FRAISMAVEC PURÉE DE CAROTTES

MARDI

30 - 09- 2025

ΤΡΙΤΗ



ΦΡΕΣΚΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ & ΜΕΛΙ ΜΕ ΡΥΖΙ **BIO**
FILET DE POULET FRAIS, À LA SAUCE MIEL MOUTARDE ET RIZ **BIO**

MERCREDI

01 - 10- 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΜΕΛΩΜΕΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ
PORC FRAIS MARINÉ, POMMES DE TERRE AU FOUR

JEUDI

02 - 10- 2025

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

03 - 10- 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
YOVETSI, (RAGOUT DE BŒUF FRAIS GRECAUX PÂTES RISONI),
FROMAGE RÂPÉ

	29 - 09 - 2025	30 - 09 - 2025	01 - 10 - 2025	02 - 10 - 2025	03 - 10 - 2025
Calories	305	438	410	420	420
Protéines (g)	16,3	30,1	21,1	47	16,5
Glucides (g)	19,2	29,1	16,7	5,7	18,6
Lipides (g)	6,7	26,6	16,7	16,3	12,2
Lipides saturés (g)	1,5	7,5	11	5	6,2
Fibres Alimentaires (g)	7,4	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

06 - 10- 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

MARDI

07 - 10- 2025

ΤΡΙΤΗ

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

MERCREDI

08 - 10- 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

09 - 10- 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
PRASSOPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN AUX POIREAUX)

VENDREDI

10 - 10- 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	06 - 10 - 2025	07 - 10 - 2025	08 - 10 - 2025	09 - 10 - 2025	10 - 10 - 2025
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 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

13 - 10 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ
KASSÉROPITA
(FEUILLETÉ AU FROMAGE GREC, KASSÉRI)

MARDI

14 - 10 - 2025

ΤΡΙΤΗ

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

MERCREDI

15 - 10 - 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

16 - 10 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

17 - 10 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	13 - 10 - 2025	14 - 10 - 2025	15 - 10 - 2025	16 - 10 - 2025	17 - 10 - 2025
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 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