



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

03 - 11- 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

MARDI

04 - 11- 2025

ΤΡΙΤΗ

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

MERCREDI

05 - 11- 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

06 - 11- 2025

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

07 - 11- 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	03 - 11 - 2025	04 - 11 - 2025	05 - 11 - 2025	06 - 11 - 2025	07 - 11 - 2025
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 fraîche et Fromages



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

10 - 11- 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

MARDI

11 - 11- 2025

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

12 - 11- 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

13 - 11- 2025

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

14 - 11- 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	10 - 11 - 2025	11 - 11 - 2025	12 - 11 - 2025	13 - 11 - 2025	14 - 11 - 2025
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

17 - 11- 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ



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

MARDI

18 - 11- 2025

ΤΡΙΤΗ

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

MERCREDI

19 - 11- 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

20 - 11- 2025

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SOUFFLÉ AUX PÂTES

VENDREDI

21 - 11- 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	17 - 11 - 2025	18 - 11 - 2025	19 - 11 - 2025	20 - 11 - 2025	21 - 11 - 2025
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



24 - 11 - 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΑΚΕΣ BIO ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

MARDI

25 - 11 - 2025

ΤΡΙΤΗ

ΤΑΓΙΑΤΕΛΕΣ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ
TAGLIATELLES COLORÉES À LA SAUCE PARMESAN

MERCREDI

26 - 11 - 2025

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 - 2025

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

28 - 11 - 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	24 - 11 - 2025	25 - 11 - 2025	26 - 11 - 2025	27 - 11 - 2025	28 - 11 - 2025
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