



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

05 - 01 - 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

MARDI

06 - 01 - 2026

ΤΡΙΤΗ

MERCREDI

07 - 01 - 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

JEUDI



08 - 01 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

09 - 01 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ Α ΛΑ ΚΡΕΜ, ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ PORCINI & ΡΥΖΙ
ESCALOPE DE PORC FRAIS À LA CRÈME, AUX CÈPES ET RIZ

	05 - 01 - 2026	06 - 01 - 2026	07 - 01 - 2026	08 - 01 - 2026	09 - 01 - 2026
Calories				143	420
Protéines (g)				4	16,5
Glucides (g)				8,2	18,6
Lipides (g)				10,9	12,2
Lipides saturés (g)				1,6	6,2
Fibres Alimentaires (g)				3,2	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

12 - 01 - 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ
QUICHE LORRAINE AUX ÉPINARDS FRAIS

MARDI

13 - 01 - 2026

ΤΡΙΤΗ

ΠΑΝΣΕΤΑ ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΟΓΚΡΑΤΕΝ
PANCETTA, (PORC)À LA SAUCE MOUTARDEGRATIN DE POMMES DE TERRE

MERCREDI

14 - 01 - 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ, ΡΥΖΙ
BŒUF FRAIS SAUCE AU CITRON ET AU THYM, RIZ

JEUDI

15 - 01 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES RAVIOLI FARCIS, FROMAGE RÂPÉ

VENDREDI

16 - 01 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ, ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
CUISSÉ DE POULET À LA SAUCE BALSAMIQUE – MIEL ET LÉGUMES DE SAISON

	12 - 01 - 2026	13 - 01 - 2026	14 - 01 - 2026	15 - 01 - 2026	16 - 01 - 2026
Calories	210	410	560	146	320
Protéines (g)	16,6	21,1	17	5,6	20
Glucides (g)	22	16,7	22	12,7	5,6
Lipides (g)	32	16,7	30	7,5	15,6
Lipides saturés (g)	10	11	9,6	3,8	6,8
Fibres Alimentaires (g)	2,8	12	5	0,9	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 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 - 01 - 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜ, ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ
POULET FRAIS À LA SAUCE AIGRE – DOUCE, SESAME AU RIZ FRIT

MARDI

20 - 01 - 2026

ΤΡΙΤΗ

HOT-DOGME ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣΚΑΙ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑ
HOT-DOG DE DINDE, SALADE DE POMME DE TERRE

MERCREDI

21 - 01 - 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟΜΕ ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ, ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
BŒUF FRAIS À LA SAUCE AU FRUITS SECS, PURÉE DE POMMES DE TERRE

JEUDI

22 - 01 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ
LAHANORYZO,(RIZ AUX CHOU BLANC)SAUCE TOMATE

VENDREDI

23 - 01 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ PAGLIA E FIENO(ΔΙΧΡΩΜΕΣ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ,ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΑΡΑΚΑ),ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
TAGLIATELLES PAGLIA E FIENO, DINDE, PETIT POIS,FROMAGE RÂPÉ

	19 - 01 - 2026	20 - 01 - 2026	21 - 01 - 2026	22 - 01 - 2026	23 - 01 - 2026
Calories	450	362	330	196	299
Protéines (g)	20	14,1	18,9	2,3	15,4
Glucides (g)	18,6	15	16	8,6	30,4
Lipides (g)	15,5	26,8	24,1	6	13,8
Lipides saturés (g)	6,8	7,1	4	0,9	8,3
Fibres Alimentaires (g)	13	1,2	3,5	31	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 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

26 - 01 - 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΗΜΕΝΟ ΣΕ ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΜΕΛΙ & ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ
POULET FRAIS À L'ORANGE MIEL - MOUTARDE,
POMMES DE TERRE AU FOUR

MARDI

27 - 01 - 2026

ΤΡΙΤΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΡΕΖΕΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΡΥΖΙ
BŒUF FRAIS BRAISÉEN COCOTTE ET RIZ

MERCREDI

28 - 01 - 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
NOUILLES CHINOISES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET AU POULET

JEUDI

29 - 01 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
KRITHAROTO AUX LÉGUMES, (PÂTES RISONI) FROMAGE RÂPÉ

VENDREDI

30 - 01 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ, LÉGUMES

	26 - 01 - 2026	27 - 01 - 2026	28 - 01 - 2026	29 - 01 - 2026	30 - 01 - 2026
Calories	515	444	311	155	420
Protéines (g)	38,6	22,3	19,6	3,2	47
Glucides (g)	34,4	31,6	25	19	5,7
Lipides (g)	30,5	23,6	16,1	6,7	16,3
Lipides saturés (g)	6,3	7,7	3,5	1,0	5
Fibres Alimentaires (g)	2	6,4	1,2	2,0	13,5

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