



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

septembre 2026

Η εταιρεία μας προσφέρει καθημερινά γεύματα υψηλής ποιότητας κυρίως ελληνικά και μεσογειακά φρεσκομαγειρεμένα με αγάπη και μεράκι.

Όλα τα γεύματα μαγειρεύονται την ίδια μέρα που προσφέρονται για σίτιση στο σχολείο με φρέσκες πρώτες ύλες. ΔΕΝ καταψύχουμε ποτέ μαγειρεμένο φαγητό.

Το κρέας και τα πουλερικά είναι φρέσκα όπως και τα περισσότερα ψάρια.

Σαλάτες, φρούτα και λαχανικά τα επιλέγουμε οι ίδιοι και είναι φρέσκα εποχής από Έλληνες παραγωγούς.

Τα όσπρια είναι όλα ελληνικά.

Μαγειρεύουμε με ελληνικό Έξτρα Παρθένο Ελαιόλαδο.

Notre entreprise propose des repas de haute qualité principalement grecs et méditerranéens, préparés avec amour et dévouement.

Tous les repas sont cuisinés le jour même où ils sont servis à la cantine scolaire, avec des ingrédients frais. Nous ne congelons pas nos plats cuisinés.

La viande, la volaille et la plupart des poissons sont frais.

Les salades, les fruits et les légumes sont de saison sélectionnés par nos soins et proviennent de producteurs grecs.

Les légumes secs sont d'origine grecque.

Nous cuisinons avec de l'huile d'olive extra vierge grecque.



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	31 - 08 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
MARDI	01 - 09 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ LA PRÉ-RENTRÉES ENSEIGNANTS		
MERCREDI	02 - 09 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ	ΠΙΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE CÉSAR	PIZZA TOMATES CERISE, MOZZARELLA ET BASILIC	FRUIT DE SAISON
JEUDI	03 - 09 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE GRECQUE	PÂTES BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ), FROMAGE RAPÉ	FRUIT DE SAISON
VENDREDI	04 - 09 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣΒΑΒΥ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE	POULET FRAISAU FOUR AVEC POMMES DE TERRE GRENAILLE	FRUIT DE SAISON

	31 - 08 - 2026	01 - 09 - 2026	02 - 09 - 2026	03 - 09 - 2026	04 - 09 - 2026
Calories	---	---	420	370	550
Protéines (g)	---	---	17	9,8	15,9
Glucides (g)	---	---	45,8	28,0	59,8
Lipides (g)	---	---	24,1	24	20
Lipides saturés (g)	---	---	11,9	4,1	3
Fibres Alimentaires (g)	---	---	3,7	6,3	8

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	07 - 09 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE	PÂTES FUSSILLI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ), FROMAGE RAPÉ	FRUIT DE SAISON
MARDI	08 - 09 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ	ΓΛΥΚΟ
LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	QUICHE LORRAINE	GÂTEAU
MERCREDI	09 - 09 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ	ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑΓΕΜΙΣΤΕΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE LAITUE	TOMATES ET POIVRONS FARCIS	FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	10 - 09 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ
SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE	PORC EN COCOTTE POMMES DE TERRE AU FOUR	YAOURT
VENDREDI	11 - 09 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
BÂTONNETS DE LÉGUMES	CROQUETTES DE MORUE RIZ ET LÉGUMES DE SAISON	FRUIT DE SAISON

	07 - 09 - 2026	08 - 09 - 2026	09 - 09 - 2026	10 - 09 - 2026	11 - 09 - 2026
Calories	360	420	550	664	480
Protéines (g)	15,2	15	2,4	29,7	47
Glucides (g)	35,7	58	14,8	37,9	22
Lipides (g)	20	30	9,1	45,9	21
Lipides saturés (g)	8,5	8,2	1,3	13,4	4
Fibres Alimentaires (g)	3,8	7,2	2,6	6,6	12

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	14 - 09 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ SALADE CÉSAR	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SOUFFLÉ AUX PÂTES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	15 - 09 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALADE DE SAISON	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ, ΜΕ ΡΥΖΙ BŒUF SAUCE AU CITRON, RIZ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	16 - 09 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ FEUILLETÉ AU FROMAGE	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ FASOLAKIA YIACHNI (HARICOTS VERTS & CAROTTES À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
JEUDI	17 - 09 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	18 - 09 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ KRITHAROTO, (PÂTES RISONI) AUX FRUITS DE MERS	ΓΛΥΚΟ GATEAU

	14 - 09 - 2026	15 - 09 - 2026	16 - 09 - 2026	17 - 09 - 2026	18 - 09 - 2026
Calories	450	550	395	505	284
Protéines (g)	40,2	16,2	9,9	17,2	20,5
Glucides (g)	10,3	7,7	25,7	31,4	34,6
Lipides (g)	24,5	32,3	26	37	8,9
Lipides saturés (g)	4,5	9,8	6,3	1,9	6,3
Fibres Alimentaires (g)	1,9	6,5	7	4	1,7

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	21 - 09 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ SALADE DE LAITUE	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES COURTESAU BŒUF FRAIS BRAISÉ FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	22 - 09 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ SALADE TOMATE	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
MERCREDI	 23 - 09 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	ΦΑΚΕΣ BIOΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLESBIO	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ FÈTA		
JEUDI	24 - 09 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ) ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) BROCHETTE DE POULET FRAIS, POMME DE TERRE, ΠΙΤΑ (FARINE COMPLÈTE) SAUCE ORIENTALE (YAOURT)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	25 - 09 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SALADE DE PÂTES	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ SPANAKOTYROPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÈTA)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	21 - 09 - 2026	22 - 09 - 2026	23 - 09 - 2026	24 - 09 - 2026	25 - 09 - 2026
Calories	427	303	540	380	473
Protéines (g)	26,4	7,5	14,3	32	0,4
Glucides (g)	37	51,8	54,4	10,3	66,8
Lipides (g)	22	8	53,8	27	13,5
Lipides saturés (g)	6	3	13,8	7	6,6
Fibres Alimentaires (g)	1,5	5,4	3,9	2,3	5,2

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	28 - 09 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΡΟΖΕ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES EN SAUCE ROSÉE AUX LÉGUMES, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	29 - 09 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ SALADE GRECQUE	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ TYROPITA DE ZAGORI, FEUILLETÉ PAYSANAU FROMAGE, FÊTA	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	 30 - 09 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΦΕΤΑ & ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ SALADE CRÉTOISE, FÊTA, CROUTONS CRÉTOIS	ΑΡΑΚΑΣ BIO ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ PETITS POIS BIO SAUCE AU CITRON	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
JEUDI	01 - 10 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ STEAK HACHÉ DE BŒUF À LA GRECQUE POMMES DE TERRE AU FOUR	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	02 - 10 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΤΑΜΠΟΥΛΕ TABOULÉ	ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ FRAIS FILET DE SOLE AU BEURRE ET CITRON LÉGUMES DE SAISON	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	28 - 09 - 2026	29 - 09 - 2026	30 - 09 - 2026	01 - 10 - 2026	02 - 10 - 2026
Calories	340	510	540	653	450
Protéines (g)	18,5	14	14,3	23	25
Glucides (g)	6,8	60	54,4	54	32
Lipides (g)	17,3	31,3	53,8	38,3	29
Lipides saturés (g)	6,1	8,2	13,8	10,5	6,5
Fibres Alimentaires (g)	1,3	6,6	3,9	7,2	8,3

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques