



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

|                                                                                                                                                                             |                |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|
| LUNDI                                                                                                                                                                       | 31 - 08 - 2026 | ΔΕΥΤΕΡΑ   |
| MARDI                                                                                                                                                                       | 01 - 09 - 2026 | ΤΡΙΤΗ     |
| ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ<br><b>LA PRÉ-RENTRÉE DES ENSEIGNANTS</b>                                                                                    |                |           |
| MERCREDI                                                                                                                                                                    | 02 - 09 - 2026 | ΤΕΤΑΡΤΗ   |
| ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ, ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ<br>ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ<br><b>STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS À LA GRECQUE,<br/>TOMATE, FROMAGE FÊTA ET LÉGUMES DE SAISON</b> |                |           |
| JEUDI                                                                                                                                                                       | 03 - 09 - 2026 | ΠΕΜΠΤΗ    |
| ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ<br><b>TOMATES ET POIVRONS FARCIS AU RIZ</b>                                                                                                |                |           |
| VENDREDI                                                                                                                                                                    | 04 - 09 - 2026 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
| ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ<br><b>POULET À LA SAUCE AIGRE – DOUCE AU RIZ FRIT</b>                                                                        |                |           |

|                         | 31 - 08 - 2026 | 01 - 09 - 2026 | 02 - 09 - 2026 | 03 - 09 - 2026 | 04 - 09 - 2026 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | ---            | ---            | 388            | 157            | 450            |
| Protéines (g)           | ---            | ---            | 19,1           | 5,0            | 20             |
| Glucides (g)            | ---            | ---            | 27,1           | 10,3           | 18,6           |
| Lipides (g)             | ---            | ---            | 23,4           | 11             | 15,5           |
| Lipides saturés (g)     | ---            | ---            | 6,9            | 6,7            | 6,8            |
| Fibres Alimentaires (g) | ---            | ---            | 2,7            | 1,8            | 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 fraîcheet Fromages**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

07 - 09- 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ ΓΑΛΛΙΚΑ  
**PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR, AVEC POMMES DE TERRE FRANÇAISES**

MARDI

08 - 09- 2026

ΤΡΙΤΗ

ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
**SPANAKOPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS)**

MERCREDI

09 - 09- 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΤΥΡΙ ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ, ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**CUISSE DE POULET FRAIS AU FROMAGE TALAGANI DE MESSÉNIE, LÉGUMES**

JEUDI

10 - 09- 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ  
**SPAGHETTI AUX CREVETTES**

VENDREDI

11 - 09- 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**PETITES BOUCHEES DE BŒUF FRAIS À LA SAUCE TOMATE ET PUREE DE POMME DE TERRE**

|                         | 07 - 09 - 2026 | 08 - 09 - 2026 | 09 - 09 - 2026 | 10 - 09 - 2026 | 11 - 09 - 2026 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | 410            | 230            | 553            | 102            | 245            |
| Protéines (g)           | 21,1           | 7,8            | 21,4           | 6,6            | 16,5           |
| Glucides (g)            | 16,7           | 18,6           | 21,2           | 11             | 6,8            |
| Lipides (g)             | 16,7           | 14,4           | 33,2           | 3,3            | 17,3           |
| Lipides saturés (g)     | 11             | 4,1            | 9,8            | 1,6            | 6,1            |
| Fibres Alimentaires (g) | 12             | 2,7            | 2              | 1              | 0,8            |

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

14 - 09- 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
**ESCALOPE DE PORC FRAIS À LA SAUCE MOUTARDE ET POMMES DE TERRE**

MARDI

15 - 09- 2026

ΤΡΙΤΗ

ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
**PIZZA PAYSANE**

MERCREDI

16 - 09- 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ  
**POULET FRAIS À L'ANANAS, RIZ FRIT**

JEUDI



17 - 09- 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ **BIO**  
**YIGANTES DE PRESSES BIO,**  
**(HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)**

VENDREDI

18 - 09- 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**SPAGHETTI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ FRAIS)**  
**FROMAGE RÂPÉ**

|                         | 14 - 09 - 2026 | 15 - 09 - 2026 | 16 - 09 - 2026 | 17 - 09 - 2026 | 18 - 09 - 2026 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | 410            | 299            | 320            | 160            | 320            |
| Protéines (g)           | 21,1           | 15,3           | 18,4           | 6,6            | 16,4           |
| Glucides (g)            | 16,7           | 30,4           | 10,6           | 16             | 18,6           |
| Lipides (g)             | 16,7           | 13,8           | 27,1           | 8,2            | 17,4           |
| Lipides saturés (g)     | 11             | 8,3            | 9,0            | 1,2            | 7,2            |
| Fibres Alimentaires (g) | 12             | 1,5            | 0,2            | 7,3            | 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



21 - 09 - 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**  
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ, QUINOA BIO**

MARDI

22 - 09 - 2026

ΤΡΙΤΗ

ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ BBQ, ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**CÔTES DE PORC, À LA SAUCE BBQ ET LÉGUMES**

MERCREDI

23 - 09 - 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ  
**SOUTZOUKAKIA DE POULET FRAIS ET RIZ**  
**(BOULETTES DE POULET FRAIS HACHÉ, À LA SAUCE TOMATE)**

JEUDI

24 - 09 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ PAGLIA E FIENO, (ΔΙΧΡΩΜΕΣ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ),  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΈΝΟ  
**TAGLIATELLES PAGLIA E FIENO (PAILLE ET FOIN),**  
**FROMAGE RÂPÉ**

VENDREDI

25 - 09 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ & ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**BŒUF AU CITRON, CHAMPIGNONS ET PURÉE DE POMMES DE TERRE**

|                         | 21 - 09 - 2026 | 22 - 09 - 2026 | 23 - 09 - 2026 | 24 - 09 - 2026 | 25 - 09 - 2026 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Calories                | 276            | 330            | 320            | 299            | 245            |
| Protéines (g)           | 30,9           | 18,9           | 18,4           | 15,4           | 16,5           |
| Glucides (g)            | 21,3           | 16             | 10,6           | 30,4           | 6,8            |
| Lipides (g)             | 7,5            | 24,1           | 27,1           | 13,8           | 17,3           |
| Lipides saturés (g)     | 1,2            | 0,4            | 9,0            | 8,3            | 6,1            |
| Fibres Alimentaires (g) | 2              | 0,2            | 0,21,5         | 1,5            | 0,8            |

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

28 - 09 - 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

MARDI

29 - 09 - 2026

ΤΡΙΤΗ



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

MERCREDI

30 - 09 - 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI

01 - 10 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ

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

VENDREDI

02 - 10 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

|                         | 28 - 09 - 2026 | 29 - 09 - 2026 | 30 - 09 - 2026 | 01 - 10 - 2026 | 02 - 10 - 2026 |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 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 fraîche et Fromages**