



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

Février 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.

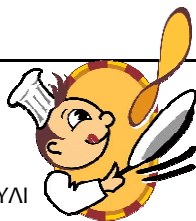
Nous cuisinons avec de l'huile d'olive extra vierge grecque.



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI



02 - 02-2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

CHANDELEUR

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ
**LAITUE FRANÇAISE
ET POIVRONS COLORÉS**

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
CRÊPE À LA DINDE ET AU FROMAGE

ΚΡΕΠΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

CRÊPE AU CHOCOLAT

MARDI

03 - 02-2026

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE CHOU BLANC – CAROTTE

FRUIT DE SAISON

MERCREDI

04 - 02-2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΑΚΡΟΤΟ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ
ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ

ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ

ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE

SOUPE DE LENTILLES BIO

JEUDI

05 - 02-2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΑΠΟΣΤΟ
SALADE APOSTO

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
FEUILLETÉ PAYSANAU FROMAGE

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

VENDREDI

06 - 02-2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

FRUIT DE SAISON

	02 - 02 - 2026	03 - 02 - 2026	04 - 02 - 2026	05 - 02 - 2026	06 - 02 - 2026
Calories	340	427	452	471	504
Protéines (g)	18,5	26,4	9,5	19,5	29,6
Glucides (g)	6,8	37	27,4	43,5	60,8
Lipides (g)	17,3	22	35,1	27,6	15,6
Lipides saturés (g)	6,1	6	8,5	6,3	2,6
Fibres Alimentaires (g)	1,3	1,5	4	5,2	2,7

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	09 - 02-2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE CÉSAR (LAITUE, TOMATES CERISE, POULET, CROUTON, PARMESAN)	KRITHAROTO AUX LÉGUMES, (PÂTES RISONI), FROMAGE RÂPÉ	FRUIT DE SAISON
MARDI	10 - 02-2026	ΤΡΙΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON		FRUIT DE SAISON
MERCREDI	11 - 02-2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΦΕΤΑ&ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΓΛΥΚΟ
SALADE CRÉTOISE, FÊTA, CROUTONS CRÉTOIS		
JEUDI	12 - 02-2026	ΠΕΜΠΤΗ
	ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ - ΤΣΙΚΝΟΡΕΜΠΤΙ	
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ	ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE LAITUE - ANETH		FRUIT DE SAISON
VENDREDI	13 - 02-2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ	
BONNES VACANCES À TOUS !	VACANCES D'HIVER	À BIENTÔT....

	09 - 02 - 2026	10 - 02 - 2026	11 - 02 - 2026	12 - 02 - 2026	13 - 02 - 2026
Calories	332	396	490	542	
Protéines (g)	4,5	17,4	10,7	17,5	
Glucides (g)	32,1	26,7	18,5	55,6	
Lipides (g)	20,6	33,1	23,8	27,0	
Lipides saturés (g)	2,9	2,9	4,2	8,0	
Fibres Alimentaires (g)	5,5	5,4	5	7,0	



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	23 - 02 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
	ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ KATHARA DEFTÉRA (LUNDI PUR)	
MARDI	24 - 02 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ SALADE CÉSAR	ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ) QUICHE LORRAINE (SANS PORC)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	25 - 02 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SALADE DE PÂTES	ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΒΕΛΟΥΤΕ SOUPE VELOUTÉE DE LÉGUMES	ΓΛΥΚΟ
JEUDI	26 - 02 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE	ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ NOUILLES CHINOISES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET AU POULET	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	27 - 02 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ - ΜΠΡΟΚΟΛΟ SALADECHOU FLEUR - BROCOLIS	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	23 - 02 - 2026	24 - 02 - 2026	25 - 02 - 2026	26 - 02 - 2026	27 - 02 - 2026
Calories		420	499	400	540
Protéines (g)		15,2	9,8	21	15,6
Glucides (g)		25	48,9	6,5	53,5
Lipides (g)		20	31,1	20	15
Lipides saturés (g)		9	7,3	10,5	2
Fibres Alimentaires (g)		5,8	3	3,2	6

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques