



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

mars2026

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 - 03 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE CÉSAR	TORTELLINI À LA SAUCE PARMESAN FROMAGE RÂPÉ	FRUIT DE SAISON
MARDI	03 - 03 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΚΑ, ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADECHOU BLANC – CAROTTE	SOUTZOUKAKIA SMYRNEIKA (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ, À LA SAUCE TOMATE), PURÉE DE POMMES DE TERRE	FRUIT DE SAISON
MERCREDI	04 - 03 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΑΡΑΚΑΣ, ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
ΦΕΤΑ - FÊTA	POIS À L'HUILE D'OLIVE ET PETITES CAROTTES	FRUIT DE SAISON
JEUDI	05 - 03 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY & ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ	ΠΕΪΝΙΡΛΙ Aposto, ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE	PEYNIRLI Aposto, SANS PORC (PAIN PITA AU FROMAGE)	YAOURT AU MIEL
VENDREDI	06- 03 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ	ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
SALADE DE BETTERAVE	CROQUETTES DE MORUE, RIZ ET LÉGUMES	

	02 - 03 - 2026	03 - 03- 2026	04 - 03- 2026	05 - 03- 2026	06 - 03- 2026
Calories	408	535	389	544	570
Protéines (g)	31	13,8	20,3	18,7	15,6
Glucides (g)	10,5	49,8	31	55,9	58,9
Lipides (g)	26,2	33,1	28	32,1	15
Lipides saturés (g)	6,8	9,1	9	15,9	2
Fibres Alimentaires (g)	1,9	7,1	5,6	1,7	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	09 - 03 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE CHOU BLANC – CAROTTE	POULET SAUCE TOMATEAUX PÂTES, FROMAGE RÂPÉ	FRUIT DE SAISON
MARDI	10 - 03 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
		FRUIT DE SAISON
MERCREDI	11 - 03 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΓΛΥΚΟ
SALADE DE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	FASOLADA, SOUPE PAYSANNE	GÂTEAU
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	12 - 03 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON		FRUIT DE SAISON
VENDREDI	13 - 03 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	STICK ΨΑΡΙΟΥ ΜΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	09 - 03- 2026	10 - 03- 2026	11 - 03- 2026	12 - 03- 2026	13 - 03- 2026
Calories	540	576	410	371	413
Protéines (g)	14,3	27,8	16	12,7	14,9
Glucides (g)	54,4	55,5	35	49,8	12
Lipides (g)	53,8	27,3	20	16,7	14
Lipides saturés (g)	13,8	9,7	3	3,4	8,8
Fibres Alimentaires (g)	3,9	6,8	8,9	8,7	1,5

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	16 - 03 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAIS	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ KRITHAROTO AUX LÉGUMES, (PÂTES RISONI) FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	17 - 03 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ -ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ SALADE VERTE DE SAIS	ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΡΥΖΙ ΜΕ ΑΡΑΚΑ ESCALOPE DE PORC RIZ AUX PETITS POIS	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	18 - 03 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS	 ΦΑΚΕΣ BIO ΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLES BIO	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	19 - 03 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ BŒUF SAUCE AU CITRON PURÉE DE POMMES DE TERRE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	20 - 03 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ	BURGER ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	16 - 03 - 2026	17 - 03 - 2026	18 - 03 - 2026	19 - 03 - 2026	20 - 03 - 2026
Calories	332	490	490	400	550
Protéines (g)	4,5	24,4	10,7	19	15,9
Glucides (g)	32,1	31,6	18,5	17	59,8
Lipides (g)	20,6	32	23,8	17,8	20
Lipides saturés (g)	2,9	12,7	4,2	6,2	3
Fibres Alimentaires (g)	5,5	1,3	5	2,5	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

23 - 03 - 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ



ΠΕΝΝΕΣ **BIO**ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

SALADE DU CHEF À LA DINDE

PÂTES **BIOSAUCE NAPOLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ**

FRUIT DE SAISON

MARDI

24 - 03 - 2026

ΤΡΙΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
**SALADE
GRECQUE TRADITIONNELLE**

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
**SPANAKOTYROPITA, FEUILLETÉ PAYSAN
AUX ÉPINARDS ET À LA FÊTA**

ΓΛΥΚΟ
GÂTEAU

MERCREDI

25 - 03 - 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ



ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ
FÊTE NATIONALE GRECQUE



JEUDI

26 - 03 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΧΑΡΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**STEAK HACHÉ DE BŒUF
À LA GRECQUE GRILLÉ,
POMME DE TERRE**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ

SALADE VERTE DE SAISON

YAOURT

VENDREDI

27 - 03 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

FRUIT DE SAISON

	23 - 03 - 2026	24 - 03 - 2026	25 - 03 - 2026	26 - 03 - 2026	27 - 03 - 2026
Calories	408	330		400	357
Protéines (g)	31	10,2		19,1	9,8
Glucides (g)	10,5	17,2		32	28,0
Lipides (g)	26,2	15		26,4	24
Lipides saturés (g)	6,8	6,2		7,2	4,1
Fibres Alimentaires (g)	1,9	3,2		3,2	6,3

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	30 - 03 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ TRIMMENO FUSSILLI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RAPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	31 - 03 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ CRÊPE À LA DINDE ET AU FROMAGE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	01 - 04 - 2026 POISSON D'AVRIL	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ TOMATES ET POIVRONS FARCIS	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
JEUDI	02 - 04 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BÂTONNETS DE LÉGUMES	ΦΙΛΕΤΟΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥΜΕ ΦΑΒΑ FILET DE SOLE PANÉ, FAVA (DIP GREC DE POIS JAUNES CASSES)	
VENDREDI	03 - 04 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ, ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ) ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) BROCHETTE DE POULET, FRITES, PITA (FARINE COMPLÈTE) SAUCE ORIENTALE (YAOURT)ΓΛΩΣΣΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	30 - 03 - 2026	31 - 04 - 2026	01 - 04 - 2026	02 - 04 - 2026	03 - 04 - 2026
Calories	340	339	310	480	380
Protéines (g)	14,2	8,5	8,8	47	32
Glucides (g)	30,2	44	15,3	22	10,3
Lipides (g)	20	15,9	20,7	21	27
Lipides saturés (g)	8,5	5,6	8,4	4	7
Fibres Alimentaires (g)	3,2	5,0	0,2	122,3	2,3

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques