



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	02 - 03 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ, ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ CUISSE DE POULET À LA SAUCE BALSAMIQUE – MIEL ET LÉGUMES DE SAISON		
MARDI	03 - 03 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ& ΚΡΕΜΑ ΤΥΡΙΩΝ TARTE AUX ÉPINARDS FRAISET FROMAGE À LA CREME		
MERCREDI	04 - 03 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟΜΕ ΘΥΜΑΡΙΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ BŒUF FRAIS SAUCE AU CITRON ET AU THYM, POMMES DE TERRE		
JEUDI	05 - 03 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ LAHANODOLMADES, (FEUILLES DE CHOU FARCIAU BŒUF HACHÉ ET RIZ)		
VENDREDI	06 - 03 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ, ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΠΕΣΤΟΚΑΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES LINGUINE SAUCE TOMATES, PESTOET À LA MOZZARELLA FROMAGE RÂPÉ		

	02 - 03 - 2026	03 - 03 - 2026	04 - 03 - 2026	05 - 03 - 2026	06 - 03 - 2026
Calories	320	210	410	230	370
Protéines (g)	20	16,6	21,1	8,1	14,2
Glucides (g)	5,6	22	16,7	8,4	45,2
Lipides (g)	15,6	32	16	10,9	14,7
Lipides saturés (g)	6,8	10	9,2	3,2	5,2
Fibres Alimentaires (g)	13	2,8	1,2	1,3	2

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

09 - 03 - 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC EN COCOTTE, POMMES DE TERRE AU FOUR

MARDI

10 - 03 - 2026

ΤΡΙΤΗ

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ 4 ΤΥΡΙΑ
FARFALLE AUX QUATRE FROMAGES

MERCREDI

11 - 03 - 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
POULET FRAIS À L'ANANAS, RIZ FRIT

JEUDI

12 - 03 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΤΖΙ, ΜΕ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
**DOLMADAKIA YALANTZI (SAUCE ŒUF – CITRON),
(ROULANDES DE FEUILLES DE VIGNE FARCIES AU RIZ)**

VENDREDI

13 - 03 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΟΛΟΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΒQ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
ROULÉ DE BŒUF, SAUCE BBQ, PURÉE DE POMMES DE TERRE

	09 - 03 - 2026	10 - 03 - 2026	11 - 03 - 2026	12 - 03 - 2026	13 - 03 - 2026
Calories	490	410	360	235	410
Protéines (g)	28,3	19	10,7	2,9	21,1
Glucides (g)	24,2	33	28	32,8	16,7
Lipides (g)	17	28	23	11,1	16
Lipides saturés (g)	6	12	4	1,6	9,2
Fibres Alimentaires (g)	2,4	0,3	7	1,7	1,2

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	16 - 03 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΧΟΙΡΙΝΗ ΠΑΝΣΕΤΑΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ, ΡΥΖΙ PANCETTA, (PORC) À LA SAUCE BBQ ET RIZ		
MARDI	17 - 03 - 2026	ΤΡΙΤΗ
	ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ, ΦΑΒΑ BIO ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ FILET DE SOLE PANÉ, FAVA BIO AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS (POIS GREC CASSES JAUNES)	
MERCREDI	18 - 03 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ PORC FRAIS À LA SAUCE AIGRE-DOUCE AU RIZ FRIT		
JEUDI	19 - 03 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ LASAGNE BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ FRAIS), FROMAGE RÂPÉ		
VENDREDI	20 - 03 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΪΔΑΚΙΑΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ CÔTE DE POULET, POMMES DE TERRE AU FOUR		

	16 - 03 - 2026	17 - 03 - 2026	18 - 03 - 2026	19 - 03 - 2026	20 - 03 - 2026
Calories	265	381	400	320	323
Protéines (g)	24,8	30,2	15,1	16,7	17,7
Glucides (g)	10,3	27,2	18,6	18,6	20,6
Lipides (g)	6,1	17,3	13,6	17,4	20,1
Lipides saturés (g)	35	2,5	5,8	7,2	4,3
Fibres Alimentaires (g)	2,8	4	13	1	2,0

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

23 - 03-2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ
YIGANTES DE PRESSES, (HARICOTS BLANC GÉANTSSAUCE TOMATE, AU FOUR)
AVEC CHAUCISSE GREC DE PORC

MARDI

24 - 03-2026

ΤΡΙΤΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
YIOVETSI (RAGOUT DE BŒUF GREC AUX PÂTES RISONI), FROMAGE RÂPÉ

MERCREDI

25 - 03-2026

ΤΕΤΑΡΤΗ



ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ
FÊTE NATIONALE GRECQUE



JEUDI

26 - 03-2026

ΠΕΜΠΤΗ



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

VENDREDI

27 - 03-2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΝΙΤΣΕΛ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
ESCALOPE DE PORC AVEC SALADE DE POMME DE TERRE

	23 - 03 - 2026	24 - 03 - 2026	25 - 03 - 2026	26 - 03 - 2026	27 - 03 - 2026
Calories	319	245		128	360
Protéines (g)	13,3	16,5		3,2	17,5
Glucides (g)	21,8	6,8		10,8	26,4
Lipides (g)	20,5	17,3		8,4	20,5
Lipides saturés (g)	6,1	6,1		1,2	4,8
Fibres Alimentaires (g)	7,3	0,8		2,6	1,9

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

30 - 03 - 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
QUICHE À LA DINDE

MARDI

31 - 03 - 2026

ΤΡΙΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟΑ ΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΑΝΑΝΑΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
POULET FRAIS À LA CRÈME ET ANANAS, RIZ FRIT

MERCREDI

01 - 04-2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

POISSON D'AVRIL

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑΦΡΕΣΚΟΥ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΥ ΚΙΜΑ,
ΤΥΡΙ TRIMMENO
SPAGHETTI AVEC BOULETTES DE BŒUF HACHÉ FRAIS,
FROMAGE RÂPÉ

JEUDI

02 - 04 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ
DOLMADAKIA YALANTZI,
(ROULANDES DE FEUILLES DE VIGNE FARCIES AU RIZ)

VENDREDI

03 - 04 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ BBQ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
CÔTES DE PORC FRAIS, À LA SAUCE BBQ POMMES DE TERRE

	30 - 03-2026	31 - 03 - 2026	01 - 04 - 2026	02 - 04 - 2026	03 - 04 - 2026
Calories	235	311	320	184	330
Protéines (g)	9,1	19,6	16,4	2,7	18,9
Glucides (g)	14,4	25	18,6	25,1	16
Lipides (g)	15,9	16,1	17,4	8,6	24,1
Lipides saturés (g)	7,6	3,5	7,2	1,2	0,4
Fibres Alimentaires (g)	0	1,2	1	1,7	0,2

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 servira des plats différents chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά
Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromage