



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

avril2026

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	30 - 03 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ TRIMMENO	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	FUSSILLI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RAPÉ	FRUIT DE SAISON
MARDI	31 - 03 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	CRÊPE À LA DINDE ET AU FROMAGE	COMPOTE SALADE DE FRUITS
MERCREDI	01 - 04 - 2026 POISSON D'AVRIL	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑΓΕΜΙΣΤΕΣ 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)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
		FRUIT DE SAISON
VENDREDI	03 - 04 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BÂTONNETS DE LÉGUMES	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ, ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ) ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) BROCHETTE DE POULET, FRITES, PITA (FARINE COMPLÈTE) SAUCE ORIENTALE (YAOURT)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
		FRUIT DE SAISON

	30 - 03 - 2026	31 - 03 - 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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	20 - 04 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF ALA DINDE	PENNES ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ PENNE AUX QUATRE FROMAGES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	21 - 04 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE	ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΥΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	22 - 04 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	 ΦΑΚΕΣ BIO SOUPE DE LENTILLES BIO	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	23 - 04 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ SALADE DE LAITUE - ANETH	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ STEAK HACHÉ DE DINDE POMME DE TERRE	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	24 - 04 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE AU RIZ	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	20 - 04 - 2026	21 - 04 - 2026	22 - 04 - 2026	23 - 04 - 2026	24 - 04 - 2026
Calories	450	310	490	400	487
Protéines (g)	40,2	27,4	10,7	10,6	22,3
Glucides (g)	10,3	18,3	16,5	36,2	50,7
Lipides (g)	24,5	13,8	24,8	25,5	23,3
Lipides saturés (g)	4,5	3,2	4,1	5,4	11,5
Fibres Alimentaires (g)	1,9	1,3	6	4,3	5,1

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	27 - 04 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE À L'ITALIENNE	PÂTES PENNE À LA SAUCE NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ	FRUIT DE SAISON
MARDI	28 - 04 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ	ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON	PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR, AVEC POMMES DE TERRE	FRUIT DE SAISON
MERCREDI	29 - 04 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS	YIGANTES DE PRESSES, (HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)	YAOURT
JEUDI	30 - 04 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ	ΠΙΤΣΑ	ΓΛΥΚΟ
SALADE DU CHEF ALA DINDE	PIZZA	GÂTEAU
VENDREDI	01 - 05 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ FÊTE DU TRAVAIL

	27 - 04 - 2026	28 - 04 - 2026	29 - 04 - 2026	30 - 04 - 2026	01 - 05 - 2026
Calories	500	616	320	550	
Protéines (g)	7	22,2	10	15,9	
Glucides (g)	44,6	39,4	32,4	59,8	
Lipides (g)	20,6	30,5	18,1	20	
Lipides saturés (g)	3,2	12,9	4,3	3	
Fibres Alimentaires (g)	7,7	4,2	10,8		

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques