



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

mai2026

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	04 - 05 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ PASTICCIO GREC (GRATIN DE PÂTES, VIANDE DE BŒUF HACHÉ FRAIS, BÉCHAMEL)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	05 - 05 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC - CAROTTE	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ STEAK HACHÉ DE POULET, RIZ ET LÉGUMES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	06 - 05 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOUAUTÉES	 ΦΑΚΕΣ BIO 2025 SOUPE DE LENTILLES BIO	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	07 - 05 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ, ΣΑΛΤΣΑ BBQ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ CÔTE DE PORC, SAUSE BBQ POMMES DE TERRE AU FOUR	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	08 - 05 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΡΙΖΟΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ RISOTTO AUX FRUITS DE MER	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	04 - 05 - 2026	05 - 05 - 2026	06 - 05 - 2026	07 - 05 - 2026	08 - 05 - 2026
Calories	282	387	490	509	266
Protéines (g)	10,2	33	10,7	25,9	14,4
Glucides (g)	36,2	10	16,5	43,6	18,6
Lipides (g)	26	24,5	24,8	20,1	15,4
Lipides saturés (g)	4,5	4,5	4,1	5,4	7,8
Fibres Alimentaires (g)	5,3	1,9	6	9,1	1,0

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	11 - 05 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES BOLOGNAISE (BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS		
MARDI	12 - 05 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ & ΑΝΘΟΥΤΥΡΟ SALADE DE POUSESSES D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE ET FROMAGE (ANTHOTIRO)	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ CONFIT & ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ POULET AU CITRON CONFIT, PURÉE DE POMMES DE TERRE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	13 - 05 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ,ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ FASOLAKIA YIACHNI (HARICOTS VERTS & CAROTTES À L'HUILE D'OLIVES,SAUCE TOMATE)	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	14 - 05 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS	ΠΕΪΝΙΡΛΙ APOSTO (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ) PEYNIRLI APOSTO, (PAIN PITA AU FROMAGE) SANS PORC	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	15 - 05 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SALADE DE PÂTES	ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ, ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ FILET DE SOLE FRAIS PANÉ AU BEURRE ET AU CITRON, ET LÉGUMES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	11 - 05 - 2026	12 - 05 - 2026	13 - 05 - 2026	14 - 05 - 2026	15 - 05 - 2026
Calories	340	390	280	450	540
Protéines (g)	14,2	17	4,3	18,3	15,6
Glucides (g)	30,2	22	31,4	45,8	53,5
Lipides (g)	20	30	15,2	24,1	15
Lipides saturés (g)	8,5	9,6	3,65	11,9	2
Fibres Alimentaires (g)	3,2	5	3,45	3,7	6

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	18 - 05 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ TORTELLINI À LA SAUCETOMATE ET BASILIC	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	19 - 05-2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ SALADE CRÉTOISE, CROUTONS	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BOULETTES DE BŒUF HACHÉ À LA GRECQUE AVEC PURÉE DE LÉGUMES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	20 - 05 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON	ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑ - FÈTA		
JEUDI	21 - 05 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE - CONCOMBRE	ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΞΕΚΟΚΑΛΙΣΜΕΝΟ ΨΗΤΟΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΟΓΚΡΑΤΕΝ CUISSES DE POULET FRAIS DÉSOSSÉES AU FOUR, POMMES DE TERREAU GRATIN	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	22 - 05 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE AU RIZ	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE, ET LÉGUMES DE SAISON	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU

	18 - 05- 2026	19 - 05- 2026	20 - 05- 2026	21 - 05- 2026	22 - 05- 2026
Calories	450	420	550	357	550
Protéines (g)	40,2	20,2	2,4	9,8	15,9
Glucides (g)	10,3	36	14,8	28,0	59,8
Lipides (g)	24,5	25,4	9,1	24	20
Lipides saturés (g)	4,5	6,9	1,3	4,1	3
Fibres Alimentaires (g)	1,9	3,2	2,6	6,3	6


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	25 - 05 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ, SALADE CÉSAR (LAITUE, TOMATES CERISE, POULET, CROUTON, PARMESAN)	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ SAUCE TOMATES ET FROMAGE FÈTA	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	26 - 05 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ SALADE DE LAITUE	BURGERME ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ BABY BURGER,STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS, POMMES DE TERRE GRENAILLE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	27 - 05 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS ΦΕΤΑ - FÈTA	 ΑΡΑΚΑΣ BIO ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ POISBIO À L'HUILE D'OLIVE ET CAROTTES	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
JEUDI	28 - 05 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΛΙΑΣΤΗ ΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ, ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ FILET DE POULET FRAIS TOMATES SÉCHÉES, FÈTA ET PURÉE DE LÉGUMES	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT
VENDREDI	29 - 05 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΡΓΙΑ PONT DE LA PENTECÔTE		

	25 - 05 - 2026	26 - 05 - 2026	27 - 05 - 2026	28 - 05 - 2026	29 - 05 - 2026
Calories	403	448	540	390	
Protéines (g)	15,8	17,8	14,3	18	
Glucides (g)	32	43,9	54,4	15	
Lipides (g)	24,7	32	53,8	17,4	
Lipides saturés (g)	9,3	8,0	13,8	8,2	
Fibres Alimentaires (g)	3,8	4,8	3,9	4	

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques