



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI

04 - 05 - 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
PORC FRAIS À LA SAUCE AIGRE-DOUCE AU RIZ FRIT

MARDI

05 - 05 - 2026

ΤΡΙΤΗ

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ, (ΚΡΕΜΑ, ΜΠΕΙΚΟΝ)
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
SPAGHETTI CARBONARA, (CRÈME FRÂICHE, LARDONS)
FROMAGE RÂPÉ

MERCREDI

06 - 05 - 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΟ ΤΑCΟSΜΕ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ, ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΦΑΣΟΛΙΑ, ΣΩS
TACOS MEXICAINS, AU PORC HARICOTS ROUGE, MAÏS, SAUCE

JEUDI

07 - 05 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ



ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟBIO
SPANAKORYZO BIO, (RIZ AUX ÉPINARDS)

VENDREDI

08 - 05 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΜΠΟΥΤΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΕS ΦΟΥΡΝΟΥ
CUISSÉ DE POULET FRAIS À LA SAUCE BALSAMIQUE – MIEL, POMMES DE TERRE AU FOUR

	04 - 05 - 2026	05 - 05 - 2026	06 - 05 - 2026	07 - 05 - 2026	08 - 05 - 2026
Calories	400	200	226	129	320
Protéines (g)	15,1	9,2	9,2	2,6	20
Glucides (g)	18,6	14,3	20	7,7	5,6
Lipides (g)	13,6	12,2	13	10,1	15,6
Lipides saturés (g)	5,8	4,5	4,5	1,4	6,8
Fibres Alimentaires (g)	13	1	3,0	2,9	13

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

11 - 05 - 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ ΚΑΙ ΡΥΖΙ BASMATI
PORC FRAIS SAUCE AU CITRON ET AU THYME, RIZ BASMATI

MARDI



12 - 05 - 2026

ΤΡΙΤΗ

ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES **BIO**

MERCREDI

13 - 05 - 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΠΑΓΓΕΤΙ AL POLLO (ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ), ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
SPAGHETTI AU POULET FROMAGE RAPÉ

JEUDI

14 - 05 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
POULET FRAIS À L'ORANGE, POMMES DE TERRE AU FOUR

VENDREDI

15 - 05 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΚΑΛΑΜΑΚΙΑΜΕ ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ),
ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**BROCHETTES DE PORC FRAIS,
PITA (FARINE COMPLÈTE), SAUCE YAOURT, POMMES DE TERRE AU FOUR**

	11 - 05 - 2026	12 - 05 - 2026	13 - 05 - 2026	14 - 05 - 2026	15 - 05 - 2026
Calories	340	147	344	329	358
Protéines (g)	21	4,8	18,9	17,7	18,8
Glucides (g)	26,1	10,4	23,9	20,6	17,8
Lipides (g)	30	9,9	19,8	20,1	27,1
Lipides saturés (g)	11	1,4	4,3	4,3	0,9
Fibres Alimentaires (g)	1,2	1,9	1,6	2	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 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

18 - 05-2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟ
BOUCHÉES DE POULET FRAIS PANÉESET PURÉE DE CAROTTES

MARDI

19 - 05 -2026

ΤΡΙΤΗ

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
KRITHAROTO(PÂTES RISONI)AUX FRUITS DE MERS

MERCREDI

20 - 05 -2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ,
ΝΤΟΜΑΤΑ & ΡΥΖΙ
**POULET FRAIS À LA SAUCE CITRON AU FROMAGE TALAGANI DE MESSÉNIE,
TOMATES ET RIZ**

JEUDI

21 - 05 -2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
FEUILLETÉ PAYSANAU FROMAGE

VENDREDI

22 - 05 -2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΚΑ, ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
**SOUTZOUKAKIA SMYRNÉIKA, RIZ
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ, À LA SAUCE TOMATE)**

	18 - 05- 2026	19 - 05- 2026	20 - 05- 2026	21 - 05- 2026	22 - 05- 2026
Calories	310	145	553	275	350
Protéines (g)	16,4	3,2	21,4	8,2	12
Glucides (g)	10	19	21,2	14,3	69
Lipides (g)	17,2	5,2	33,2	21,2	17
Lipides saturés (g)	6,5	0,4	9,8	6,6	3,4
Fibres Alimentaires (g)	12,3	2,7	2	0,5	7

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

25 - 05 -2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣΜΕ ΚΑΡΕ ΤΟΜΑΤΑΣΚΑΙ ΠΑΤΑΤΑ ΣΠΑΣΤΗ
STEAK HACHÉ DE DINDE TOMATE EN DÉS POMME DE TERRE ÉCRASÉES

MARDI

26 - 05 -2026

ΤΡΙΤΗ

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜΨΗΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΦΕΤΑ
IMAM BAYILDI,
(AUBERGINES FARCIES AU FOUR, À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATES ET FROMAGE FÈTA)

MERCREDI

27 - 05 -2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
SPAGHETTI BOLOGNAISE,
(BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RÂPÉ

JEUDI



28 - 05 -2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ ΠΑΝΕΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**
FILET DE BAR PANÉES (POISSON) ET KINOA **BIO**

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	351	150	320	328	
Protéines (g)	16,8	2,4	16,4	19,9	
Glucides (g)	20,6	4,0	18,6	32,5	
Lipides (g)	23,5	10,8	17,4	13,2	
Lipides saturés (g)	1,9	1,6	7,2	0,03	
Fibres Alimentaires (g)	3,3	2,5	1	1,4	

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