



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

juin2026

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

01 - 06 - 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΑΡΓΙΑ  
PENTECÔTE

MARDI

02 - 06 - 2026

ΤΡΙΤΗ

ΑΡΓΙΑ  
PONT DE LA PENTECÔTE

MERCREDI

03 - 06 - 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΚΑΡΟΤΟ  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
CAROTTES  
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ



ΦΑΚΕΣ ΒΙΟΣΟΥΠΑ  
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΕΤΑ - FÈTA

JEUDI

04 - 06 - 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ  
SALADE DE SAISON

BURGER ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ  
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
BURGER, STEAK HACHÉ DE BŒUF,

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
YAOURT

VENDREDI

05 - 06 - 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE AU RIZ

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ  
CROQUETTES DE MORUE,  
ET LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

	01 - 06 - 2026	02 - 06 - 2026	03 - 06 - 2026	04 - 06 - 2026	05 - 06 - 2026
Calories	340	447	490	540	550
Protéines (g)	18,5	18,2	10,7	21,3	15,9
Glucides (g)	6,8	41,7	18,5	52,3	59,8
Lipides (g)	17,3	24,9	23,8	25,0	20
Lipides saturés (g)	6,1	3,8	4,2	9,9	3
Fibres Alimentaires (g)	1,3	6,2	5	4,2	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	08 - 06 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΠΡΕΖΕ, ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ, ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE CÉSAR	PÂTES DE COQUILLETTESCAPRESE, TOMATES CERISE, MOZZARELLA, BASILIC FROMAGE RÂPÉ	FRUIT DE SAISON
MARDI	09 - 06 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON	BŒUF SAUCE AU CITRON, LÉGUMES ET PURÉE DE CAROTTE	FRUIT DE SAISON
MERCREDI	10 - 06 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΤΥΡΟΠΙΤΑ	 ΑΡΑΚΑΣΒΙΟΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
	POISBIOÀ L'HUILE D'OLIVE ET CAROTTES	YAOURT AU MIEL
JEUDI	11 - 06 - 2025	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON	ESCALOPE DE DINDE PANÉE ET POMMES DE TERRE	FRUIT DE SAISON
VENDREDI	12 - 06 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	ΓΛΥΚΟ
SALADE DE SAISON	KRITHAROTO, (PÂTES RISONI) AUX FRUITS DE MERS	GATEAU

	08 - 06 - 2026	09 - 06 - 2026	10 - 06 - 2026	11 - 06 - 2026	12 - 06 - 2026
Calories	340	550	540	500	284
Protéines (g)	18,5	16,2	14,3	17,4	20,5
Glucides (g)	6,8	7,7	54,4	28,7	34,6
Lipides (g)	17,3	32,3	53,8	37,1	8,9
Lipides saturés (g)	6,1	9,8	13,8	1,9	6,3
Fibres Alimentaires (g)	1,3	6,5	3,9	5,2	1,7

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	15 - 06 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ <b>BOLOGNAISE,</b> <b>(BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RAPÉ</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  <b>FRUIT DE SAISON</b>
MARDI	16 - 06 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΑΝΘΟΤΥΡΟ <b>SALADE</b>	ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ <b>CRÊPE À LA DINDE ET AU FROMAGE</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>
MERCREDI	17 - 06 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΚΑΡΟΝΟΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΣ ΚΡΕΑΣ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ  <b>FASOLAKIA YIACHNI, (HARICOTS VERTS À L'HUILE D'OLIVES, SAUCE TOMATE)</b>	ΓΙΑΟΥΡΤΙ  <b>YAOURT</b>
JEUDI	18 - 06 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ <b>SALADE TOMATE-CONCOMBRE</b>	ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ <b>BOUCHÉES DE POULET PANÉES</b>	ΓΛΥΚΟ  <b>GÂTEAU</b>
VENDREDI	19 - 06 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ, ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ <b>FILET DE SOLE FRAIS AU BEURRE ET AU CITRON, ET POMMES DE TERRE</b>	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  <b>FRUIT DE SAISON</b>

	15 - 06 - 2026	16 - 06 - 2026	17 - 06 - 2026	18 - 06 - 2026	19 - 06 - 2026
Calories	330	320	400	460	540
Protéines (g)	14,2	7,8	20,3	18,9	15,6
Glucides (g)	30,2	40	31	35	53,5
Lipides (g)	20	13,2	28	19,2	15
Lipides saturés (g)	8,5	5	9	11	2
Fibres Alimentaires (g)	3,2	6,2	5,6	2,8	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	22 - 06 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ SOUFFLÉ AUX PÂTES	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	23 - 06 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ PÂTES COURTES AU BŒUF FRAIS BRAISÉ,	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
SALADE DE LAITUE		
MERCREDI	24 - 06 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΤΟΜΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ	ΚΟΜΠΟΣΤΑ
SALADE DE SAISON	ΥΕΜΙΣΤΑ, ΤΟΜΑΤΕΣ ET POIVRONS FARCIS	
ΦΕΤΑ -FÈTA		
JEUDI	25 - 06 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣΒΑΒΥ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE GRECQUE	POULET FRAIS AU FOUR AVEC POMMES DE TERRE GRENAILLE	FRUIT DE SAISON
VENDREDI	26 - 06 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΙΖΑΡ	ΠΕΙΝΙΡΛΙ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	22 - 06 - 2026	23 - 06 - 2026	24 - 06 - 2026	25 - 06 - 2026	26 - 06 - 2026
Calories	450	448	410	370	540
Protéines (g)	40,2	17,8	1,4	9,8	21,3
Glucides (g)	10,3	43,9	14,8	28,0	52,3
Lipides (g)	24,5	32	9,1	24	25,0
Lipides saturés (g)	4,5	8,0	1,3	4,1	9,9
Fibres Alimentaires (g)	1,9	4,8	2,6	6,3	4,2

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 29 - 06 - 2026 ΔΕΥΤΕΡΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΡΙΓΓΑΤΟΝΙ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑΚΙΑ,  
ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ  
**PÂTES PENNE RIGATE, MOZZARELLA MINI,  
TOMATE CERISE SAUCE BASILIC**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ

**SALADE DU POULET**

**FRUIT DE SAISON**

MARDI 30 - 06 - 2026 ΤΡΙΤΗ

**FIN DE L'ANNÉE SCOLAIRE**

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ

ΠΙΤΣΑ APOSTO  
**PIZZA APOSTO**

ΓΛΥΚΟ

**GÂTEAU**

MERCREDI 01 - 07 - 2026 ΤΕΤΑΡΤΗ

**VACANCES SCOLAIRES**

JEUDI 02 - 07 - 2026 ΠΕΜΠΤΗ

**VACANCES SCOLAIRES**

VENDREDI 03 - 07 - 2026 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**VACANCES SCOLAIRES**

	29 - 06 - 2026	30 - 06 - 2026	01 - 07 - 2026	02 - 07 - 2026	03 - 07 - 2026
Calories	340	653			
Protéines (g)	18,5	23			
Glucides (g)	6,8	54			
Lipides (g)	17,3	38,3			
Lipides saturés (g)	6,1	10,5			
Fibres Alimentaires (g)	1,3	7,2			

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques