



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

octobre 2026

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	05 - 10 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	STRIFTARIA, PÂTESCRÉTOISE, SAUCE CARBONARA, FROMAGE RÂPÉ	FRUIT DE SAISON
MARDI	06 - 10 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE	BŒUF BRAISÉ AU FOURAUX LÉGUMES	YAOURT AU MIEL
MERCREDI	07 - 10 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ	ΡΕΒΥΘΑΔΑ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	SOUPE DE POIS CHICHES	FRUIT DE SAISON
ΦΕΤΑΦΕΤΑ		
JEUDI	08 - 10 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ	ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE POUSSSES D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE	ESCALOPE DE PORC PANÉE, PURÉE DE POMMES DE TERRE	FRUIT DE SAISON
VENDREDI	09 - 10 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ	ΓΛΩΣΣΑ, ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ, ΜΕ ΡΥΖΙ	ΓΛΥΚΟ
SALADE DE BETTERAVE	FILET DE SOLE FRAIS, ET RIZ	GÂTEAU

	05 - 10 - 2026	06 - 10 - 2026	07 - 10 - 2026	08 - 10 - 2026	09 - 10 - 2026
Calories	420	388	290	410	629
Protéines (g)	14,3	18,7	8,25	33	51,3
Glucides (g)	30	15,4	30,1	18	46,1
Lipides (g)	23,7	17,8	13,2	25	20
Lipides saturés (g)	8,2	6,2	2,1	7	6,2
Fibres Alimentaires (g)	3,8	2,0	5	3	15,9

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Salades, légumes et fruits de saison. Utilisation de produits frais, viandes et volailles et la plupart de poissons.



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	12 - 10 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ SALADE DE LAITUE - ANETH	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ POULET SAUCE TOMATE AUX PÂTES COURTES, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MARDI	13 - 10 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ CHEF	ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ ΧΩΡΙΣ ΑΛΛΑΝΤΙΚΟ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
MERCREDI	 14 - 10 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES ΦΕΤΑ - FÈTA	ΦΑΚΕΣ ΒΙΟΣΟΥΠΑ SOUPE DE LENTILLESBIO	ΓΛΥΚΟ GÂTEAU
JEUDI	15 - 10 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE	ΠΕΪΝΙΡΛΙ Aposto (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ) PEYNIRLI Aposto, SANS PORC (PAIN PITA AU FROMAGE)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON
VENDREDI	16 - 10 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ SALADE AU RIZ	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE ET LÉGUMES DE SAISON	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON

	12 - 10 - 2026	13 - 10 - 2026	14 - 10 - 2026	15 - 10 - 2026	16 - 10 - 2026
Calories	430	400	410	420	550
Protéines (g)	25	19	16	17	15,9
Glucides (g)	7,2	17	35	45,8	59,8
Lipides (g)	20,2	17,8	20	24,1	20
Lipides saturés (g)	10,5	6,2	3	11,9	3
Fibres Alimentaires (g)	4,3	2,5	8,9	3,7	8

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Salades, légumes et fruits de saison. Utilisation de produits frais, viandes et volailles et la plupart de poissons.