



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	05 - 10 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΛΟΜΟΥ, ΚΡΕΜΑ, ΑΝΙΘΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ FARFALLES SAUCE SAUMON, FROMAGE RÂPÉ		
MARDI	06 - 10 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ YIGANTES DE PRESSES, (HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)		
MERCREDI	07 - 10 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙ – ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΚΑΙ ΡΥΖΙ FILET DE POULET FRAIS, SAUCE YAOURT – MOUTARDE ET RIZ		
JEUDI	08 - 10 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΡΑΣΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ PRASSOPITA, (FEUILLETÉ PAYSAN AUX POIREAUX)		
VENDREDI	09 - 10 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ CANNELLONIS BOLOGNAISE (BŒUF HACHÉ FRAIS)		

	05 - 10 - 2026	06 - 10 - 2026	07 - 10 - 2026	08 - 10 - 2026	09 - 10 - 2026
Calories	210	469	210	204	427
Protéines (g)	8,5	22,7	8,5	15,6	23,8
Glucides (g)	3,2	53,7	3,2	13,9	23,9
Lipides (g)	8,2	19,6	8,2	10,6	19,8
Lipides saturés (g)	3,2	4,2	3,2	3,1	3,7
Fibres Alimentaires (g)	1,8	8,3	1,8	3,7	1,5

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 servira des plats différents 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

12 - 10- 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ
KASSÉROPITA
(FEUILLETÉ AU FROMAGE GREC, KASSÉRI)

MARDI

13 - 10- 2026

ΤΡΙΤΗ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΟΧΥΛΙΑΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ
PÂTES COQUILLETES AUX ÉPINARDS ET FROMAGE, ANTHOTIRO

MERCREDI

14 - 10- 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΜΠΡΕΖΕ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR, AVEC POMMES DE TERRE

JEUDI

15 - 10- 2026

ΠΕΜΠΤΗ

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΜΟΣΧΑΡΙ
NOUILLES CHINOISES SAUTÉES AUX LÉGUMES ET AU BŒUF

VENDREDI

16 - 10- 2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΟΥΤΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
FRAIS FILET DE CUISE DE POULET SAUCE À L'ORANGERIZ AUX LÉGUMES

	12 - 10 - 2026	13 - 10 - 2026	14 - 10 - 2026	15 - 10 - 2026	16 - 10 - 2026
Calories	450	184	410	405	360
Protéines (g)	20	2,7	21,1	17	17,5
Glucides (g)	18,6	25,1	16,7	33	26,4
Lipides (g)	15,5	8,6	16,7	25	20,5
Lipides saturés (g)	6,8	1,2	11	10	4,8
Fibres Alimentaires (g)	13	1,7	12	13	1,9

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 servira des plats différents chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά
Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages