



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
01 - 05 - 2017		02 - 05 - 2017		03 - 05 - 2017		04 - 05 - 2017		05 - 05 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ
FÊTE DU TRAVAIL

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
RÂTES COURTES
AU BŒUF FRAIS BRAISÉ
FROMAGE RÂPÉ

ΦΕΤΑ
FÊTA

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ,
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ)
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
BROCHETTE DE ROULET, FRITES,
PITA (FARINE COMPLÈTE)
SAUCE ORIENTALE (YAOURT)

ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ
ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥ
ΜΕ ΦΑΒΑ
FILET DE SOLE PANÉ,
FAVA
(DIP GREC
DE POIS JAUNES CASSES)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	480
Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	32	Πρωτεΐνες (gr)	47
Υδατάνθρακες (gr)	37	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	22
Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	24,8	Λίπος (gr)	27	Λίπος (gr)	21
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	6	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	12

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Apostocatering

Λ. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail : info@apostocatering.gr • www. apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



MENU - SEMAINE DE L'EUROPE

MENΟΥ - ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08 - 05 - 2017		09 - 05 - 2017		10 - 05 - 2017		11 - 05 - 2017		12 - 05 - 2017	

JOURNÉE DE L'EUROPE



INSALATA CAPRESE
 ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ,
 ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ
TOMATES CERISE, MOZZARELLA
BASILIC

GAZPACHO ANDALUZ
 ΚΡΥΑ ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ
POTAGE DE LÉGUMES CRUS

KAROTTENSALAT
 ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ
SALADE CAROTTE

KARTOFFELSALAT
 ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ
SALADE DE POMMES DE TERRE

SALADA COM
GRÃO-DE-BICOE ATUM
 ΡΕΒΥΘΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ
SALADE DE POIS CHICHE
AU THON

PASTA ALLA CARBONARA
 ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,
 (ΜΠΕΙΚΟΝ)
 ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΤΡΙΜΜΕΝΗ
PÂTES À LA CARBONARA,
(LARDONS)
PARMIGIANO RÂPÉ

TORTILLA ESPAÑOLA
 ΟΜΕΛΕΤΑ ΙΣΠΑΝΙΚΗ
OMELETTE ESPAGNOLE

WIENER SCHNITZEL
 ΒΙΕΝΕΖΙΚΟ ΣΝΙΤΣΕΛ
 (ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ)
 ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ
(BŒUF FRAIS)
SALADE VERTE

FRANKFURTER WÜRSTCHEN
 ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗΣ
 ΦΡΕΣΚΟ ΨΩΜΑΚΙ
 ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ
SAUCISSON DE FRANCFORT,
PETIT PAIN
SALADE VERTE

BACALHAUNO FORNO COM
TOMATE E PIMENTO,
ASSADO COM BATATAS
 ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
 ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ,
MORUEAU FOUR,
TOMATE ET POIVRON
POMMES DE TERRE AU FOUR

FRUTA FRESCA
 ΦΡΟΥΤΑ
FRUITS

CREMA CATALANA
 ΚΡΕΜΑ ΚΑΤΑΛΑΝΑ
CRÈME CATALANE

SACHERTORTE
 ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
CAKE AU CHOCOLAT

APFELSTRUDEL
 ΣΤΡΟΥΝΤΕΛ ΜΗΛΟΥ
STRUDEL AUX POMMES

DOCE FINO DE AMÊNDOA
 ΦΡΟΥΤΑΚΙ ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΟ
FRUITS EN PÂTE D'AMANDE

Ενέργεια (kcal)	403	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	396	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	560
Πρωτεΐνες (gr)	15,8	Πρωτεΐνες (gr)	12,5	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	24,4	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	30	Υδατάνθρακες (gr)	26,7	Υδατάνθρακες (gr)	15,5	Υδατάνθρακες (gr)	50,8
Λίπος (gr)	24,7	Λίπος (gr)	20,8	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	18	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,4
Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	5,4	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	7

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

ApostroCatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail : info@apostocatering.gr • www. apostocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Συεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15 - 05 - 2017		16 - 05 - 2017		17 - 05 - 2017		18 - 05 - 2017		19 - 05 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ
**LAITUE FRANÇAISE
ET POIVRONS COLORÉS**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ
ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS

ΠΑΝΔΑΪΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ
**PASTICCIO GREC
(GRATIN DE PÂTES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ,
BÉCHAMEL)**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ CONFIT
& ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**POULET AU CITRON CONFIT,
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ,
ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ
**FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS & CAROTTES À
L'HUILE D'OLIVES,
SAUCE TOMATE)**

ΠΕΪΝΙΡΛΙ APOSTO
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
**PEYNIRLI APOSTO,
(PAIN PITA AU FROMAGE)
SANS PORC**

ΨΑΡΙ ΠΕΡΚΑ ΛΕΜΟΝΑΤΗ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**FILET DE PERCHE
AU CITRON,
RIZ ET LÉGUMES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	377	Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	280	Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	19,1	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	4,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,3	Πρωτεΐνες (gr)	29
Υδατάνθρακες (gr)	13,7	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	31,4	Υδατάνθρακες (gr)	45,8	Υδατάνθρακες (gr)	30,4
Λίπος (gr)	27,1	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	15,2	Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,65	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,9
Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	3,45	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	2,3

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
22 - 05 - 2017		23 - 05 - 2017		24 - 05 - 2017		25 - 05 - 2017		26 - 05 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ, ΝΤΟΜΑΤΑ,
ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ,
ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ
**SALADE CRÉTOISE, TOMATE,
CONCOMBRE, FÈTA, OLIVES,
CÂPRES, CROUTONS CRÉTOIS**

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΦΕΤΑ
ΦÈΤΑ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE - CONCOMBRE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ
**TORTELLINI
À LA SAUCE PARMESAN**

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟ
**BOULETTES DE BŒUF HACHÉ
À LA GRECQUE
AVEC PURÉE DE CAROTTES**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ
**TOMATES ET POIVRONS
FARCIS AU RIZ**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
**POULET AU CITRON AU FOUR
ET POMMES DE TERRE**

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**CROQUETTES DE MORUE,
LÉGUMES ET RIZ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ
TARTELETTE AUX FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	357	Ενέργεια (kcal)	540
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	20,2	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	36	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	28,0	Υδατάνθρακες (gr)	54,8
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	25,4	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	Φυτικές ίνες (gr)	6

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.
Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
29 - 05 - 2017		30 - 05 - 2017		31 - 05 - 2017		01 - 06 - 2017		02 - 06 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΩΝ
ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΟΧΥΛΙΑ
ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ
(ΚΑΠΡΕΖΕ)
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES DE COQUILLETES
AUX TOMATES CERISE
MOZZARELLA, ET BASILIC
(CAPRESE)
FROMAGE RÂPÉ

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ
ΚΙΜΑ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
BOULETTES DE BŒUF
HACHE ET RIZ,
SAUCE CITRON

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ
POIS À L'HUILE D'OLIVE
ET
PETITES CAROTTES

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
STEAK HACHÉ DE ROULET
AVEC LÉGUMES

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ
ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
FILET DE SOLE PANÉ
SALADE DE POMME DE TERRE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΜΩΣΑΪΚΟ
GÂTEAU MOSAÏQUE
(AU CACAO ET BISCUITS
PETITS-BEURRE)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	538
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	18	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	54,4	Υδατάνθρακες (gr)	15	Υδατάνθρακες (gr)	53,5
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	53,8	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	6

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.
Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques