



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08 - 01- 2018		09 - 01- 2018		10 - 01- 2018		11 - 01- 2018		12 - 01- 2018	

Toute l'équipe de la société  *vous présente ses meilleurs voeux de bonheur et succès pour cette nouvelle année*

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE
TOMATE- CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
ROULET SAUCE TOMATE
AUX RÂTES COURTES
FROMAGE RÂPÉ

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
SPRANAKOTYROPITA,
(FEUILLETÉ PAYSAN AUX
ÉPINARDS ET À LA FÊTA)

ΦΕΤΑ
FÊTA
ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΚΕΜΠΑΠ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ,
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
KEBAB,
SAUCE ORIENTALE (YAOURT),
PITA FARINE COMPLET,
POMMES DE TERRE AU FOUR
(SANS PORC)

ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
SOUPE DE POISSON
AU RIZ ET AUX LÉGUMES

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ
VASILORITA (CAKE)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ
GÂTEAU À L'ORANGE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ
COMPOTE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	685	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	690	Ενέργεια (kcal)	572
Πρωτεΐνες (gr)	22,2	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	25,4	Πρωτεΐνες (gr)	29,3
Υδατάνθρακες (gr)	56,9	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	30,1	Υδατάνθρακες (gr)	30,9
Λίπος (gr)	41,8	Λίπος (gr)	24,8	Λίπος (gr)	32,4	Λίπος (gr)	27,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	12,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	23,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,3
Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)	6	Φυτικές ίνες (gr)	4,79	Φυτικές ίνες (gr)	7,9

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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15 - 01 - 2018		16 - 01 - 2018		17 - 01 - 2018		18 - 01 - 2018		19 - 01 - 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ
(ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ),
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES FUSILLI BOLOGNAISE,
(BŒUF HACHÉ FRAIS),
FROMAGE RÂPÉ

ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ
PIZZA MARGHERITA

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
FASOLADA,
SOUPE PAYSANNE
(HARICOTS SECS ET CAROTTES)

ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC EN COCOTTE,
POMMES DE TERRE AU FOUR
PORC EN COCOTTE POMMES DE
TERRE AU FOUR

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ
ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
FILET DE SOLE PANÉ
AU RIZ ET AUX LÉGUMES
DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΗΛΟΠΙΤΑ
TARTE AUX POMMES

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΤΑΡΤΑΚΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
TARTELETTE AU CHOCOLAT

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	524	Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	740	Ενέργεια (kcal)	590
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	20,6	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	32,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,5
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	52,2	Υδατάνθρακες (gr)	38,7	Υδατάνθρακες (gr)	43,2	Υδατάνθρακες (gr)	48
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	49,8	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	4	Κορεσμένο λίπος (gr)	17,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	5,1	Φυτικές ίνες (gr)	8,9	Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	8

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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
22 - 01 - 2018		23 - 01 - 2018		24 - 01 - 2018		25 - 01 - 2018		26 - 01 - 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE POMME DE TERRE

ΚΑΡΟΤΟ - ΑΓΓΟΥΡΙ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ
BÂTONNETS
CAROTTE - CONCOMBRE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE AU RIZ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
ΚΑΙ ΦΕΤΑ
STRIFTARIA
(PÂTES CRÉTOISE)
SAUCE TOMATES ET
FROMAGE FÈTA

ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
(ΜΟΣΧΑΡΙ)
SOUPE DE BŒUF
AU RIZ ET AUX LÉGUMES

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
POULET À L'ORANGE POMMES
DE TERRE AU FOUR

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ,
ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΩΤΕ
FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,
ÉPINARD SAUTÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ
HALVAS,
(GÂTEAU DE SEMOULE GREC)

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	403	Ενέργεια (kcal)	374	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	508	Ενέργεια (kcal)	493
Πρωτεΐνες (gr)	15,8	Πρωτεΐνες (gr)	13,3	Πρωτεΐνες (gr)	7,2	Πρωτεΐνες (gr)	25,3	Πρωτεΐνες (gr)	48,5
Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	33,9	Υδατάνθρακες (gr)	58,6	Υδατάνθρακες (gr)	42,8	Υδατάνθρακες (gr)	35,3
Λίπος (gr)	24,7	Λίπος (gr)	21,4	Λίπος (gr)	15,8	Λίπος (gr)	26,9	Λίπος (gr)	11,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4
Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	17,5

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	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
29 - 01 - 2018		30 - 01 - 2018		31 - 01 - 2018		01 - 02 - 2018		02 - 02 - 2018	

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE



ΠΕΝΝΕΣ **BIO**
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΡΟΖΕ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PÂTES BIO EN SAUCE ROSÉE
AUX LÉGUMES
FROMAGE RÂPÉ**

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ
FÊTES DES ÉCOLES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
**BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ**

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΡΕΒΥΘΑΔΑ
**REVITHADA,
(SOUPE PAYSANNE
DE POIS CHICHES)**

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ
**ΓΑΛΑΤΟΡΙΤΑ,
GÂTEAU GREC
(À LA SEMOULE ET AU LAIT)**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

BURGER
ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
**BURGER,
STEAK HACHÉ DE BŒUF,
LÉGUMES DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

CHANDELEUR



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

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
**CRÊPE À LA DINDE
ET AU FROMAGE**

ΚΡΕΠΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
CRÊPE AU CHOCOLAT

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	312	Ενέργεια (kcal)	650
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	11,5	Πρωτεΐνες (gr)	17,6	Πρωτεΐνες (gr)	16,3
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	35,2	Υδατάνθρακες (gr)	8,5	Υδατάνθρακες (gr)	56,2
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	44,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,15	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	6	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	3,5

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