



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

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	

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ
FÊTE DU TRAVAIL

ΚΡΕΠΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ,
ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΚΑΙ ΦΕΤΑ
CRÊPES AUX ÉPINARDS,
FROMAGES ANTHOTYRO
ET FÊTA

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
SPAGHETTI BOLOGNAISE,
(BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RÂPÉ

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ
ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ
POULET
À LA SAUCE AIGRE – DOUCE
AU RIZ FRIT

Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	110	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	1,6	Πρωτεΐνες (gr)	20
Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	4,5	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	9,8	Λίπος (gr)	15,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8
Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	13

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – On propose des plats différent chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche

ApostoCatering

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.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

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	

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**BOULETTES DE POULET
ET LÉGUMES DE SAISON**

ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΠΟΥΡΓΚΙΝΙΟΝ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
**BŒUF BOURGUIGNON
ET LÉGUMES DE SAISON**

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**KRITHAROTO AUX LÉGUMES,
(PÂTES RISONI)
FROMAGE RÂPÉ**

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
**SPANAKORYZO,
(RIZ AUX ÉPINARDS,
SAUCE TOMATE)**

ΠΑΣΤΙΤΣΑΔΑ ΚΕΡΚΥΡΑΪΚΗ
**PASTITSADA DE CORFOU
(PÂTES AVEC BŒUF
ET SAUCE TOMATE)**

Ενέργεια (kcal)	310	Ενέργεια (kcal)	144	Ενέργεια (kcal)	155	Ενέργεια (kcal)	129	Ενέργεια (kcal)	409
Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	3,2	Πρωτεΐνες (gr)	2,6	Πρωτεΐνες (gr)	21,4
Υδατάνθρακες (gr)	10	Υδατάνθρακες (gr)	4,9	Υδατάνθρακες (gr)	19	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	26,4
Λίπος (gr)	17,2	Λίπος (gr)	9,2	Λίπος (gr)	6,7	Λίπος (gr)	10,1	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,9
Φυτικές ίνες (gr)	12,3	Φυτικές ίνες (gr)	1,1	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,9

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

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différent chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

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	

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ
YIGANTES DE PRESSES,
(HARICOTS BLANC GÉANTS
SAUCE TOMATE, AU FOUR)

ΚΑΛΑΜΑΡΑΤΑ,
(ΔΑΧΤΥΛΙΔΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ)
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΚΑΠΝΙΣΤΟΥ ΣΟΛΩΜΟΥ
PÂTES CALAMARATA,
AU SAUMON FUMÉ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ PORCHINI
& ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
PORC À LA SAUCE CITRON,
CHAMPIGNONS
ET PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΜΟΥΣΑΚΑΣ
MOUSSAKAS
(AUBERGINES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ,
BÉCHAMEL)

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΑΚΙ
ΜΕ ΜΕΛΙ
ΜΕ ΡΥΖΙ
CUISSÉ DE POULET
À LA SAUCE MIEL
ET RIZ

Ενέργεια (kcal)	160	Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	240	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	6,6	Πρωτεΐνες (gr)	23,8	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	20
Υδατάνθρακες (gr)	16	Υδατάνθρακες (gr)	23,9	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	6	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	19,8	Λίπος (gr)	16	Λίπος (gr)	20,9	Λίπος (gr)	18,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8
Φυτικές ίνες (gr)	7,3	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	13

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

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différents chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

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	

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ
FILET DE BAR (POISSON)

ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ
PETIT POIS SAUCE AU CITRON

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ
ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ,
ΜΕ ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ
& ΡΥΖΙ
**CUISSE DE POULET
AU BACON, SAUCE CITRON,
ET RIZ**

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**YOVETSΙ,
(RAGOUT DE BŒUF GREC
AUX PÂTES RISONI),
FROMAGE RÂPÉ**

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΑΝΘΥΤΡΟ
& ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ
**PORC
AVEC FROMAGE ANTHOTIRO,
ET TAGLIATELLES**

Ενέργεια (kcal)	203	Ενέργεια (kcal)	128	Ενέργεια (kcal)	355	Ενέργεια (kcal)	245	Ενέργεια (kcal)	280
Πρωτεΐνες (gr)	9,1	Πρωτεΐνες (gr)	3,2	Πρωτεΐνες (gr)	20,9	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	0,1	Υδατάνθρακες (gr)	10,8	Υδατάνθρακες (gr)	31,9	Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	23,9
Λίπος (gr)	13,1	Λίπος (gr)	8,4	Λίπος (gr)	16	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	7,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3
Φυτικές ίνες (gr)	0	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	0,9	Φυτικές ίνες (gr)	0,8	Φυτικές ίνες (gr)	0,2

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

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différent chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

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	

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΑ
ΜΕ ΦΑΒΑ
**CROQUETTES DE MORUE,
FAVA
(DIP GREC DE POIS CASSES
JAUNES)**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
**POULET FRAIS À L'ANANAS,
RIZ FRIT**

ΧΟΙΡΙΝΟ ΕΞΟΧΙΚΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
**PORC FRAIS ΕΧΟΗΚΟ
(FAÇON CAMPAGNE)
POMMES DE TERRE
CUITE AU FOUR**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ NABAREN
(ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΣΤΗ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ)
NAVARIN DE BŒUF

ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**LASAGNE BOLOGNAISE,
(BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RÂPÉ**

Ενέργεια (kcal)	381	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	530	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	427
Πρωτεΐνες (gr)	30,2	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	27	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	23,8
Υδατάνθρακες (gr)	27,2	Υδατάνθρακες (gr)	10,6	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	19	Υδατάνθρακες (gr)	23,9
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	27,1	Λίπος (gr)	30,6	Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	19,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	2,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	10	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,7
Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	0,2	Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	1,6	Φυτικές ίνες (gr)	1,5

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

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différent chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**