



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
06- 11- 2017		07 - 11- 2017		08- 11- 2017		09 - 11- 2017		10- 11 - 2017	

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ  
ΦΡΕΣΚΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ  
ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**STEAK HACHÉ DE ROULET FRAIS  
ET LÉGUMES GRILLÉS**

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

ΦΡΕΣΚΑ  
ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ,  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ  
& ΓΑΛΛΙΚΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ  
**CÔTE DE PORC FRAIS,  
SAUCE MOUTARDE  
POMMES DE TERRE FRANÇAISE**

ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΚΟΧΥΛΙΑ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**PÂTES COQUILLETTES  
À LA CRÈME,  
FROMAGE RÂPÉ**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ  
ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ,  
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ & ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**BŒUF FRAIS  
SAUCE AU CITRON ET AU THYM,  
CHAMPIGNONS  
ET POMMES DE TERRE**

Ενέργεια (kcal)	350	Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	299	Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	18	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	15,4	Πρωτεΐνες (gr)	21,1
Υδατάνθρακες (gr)	13	Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	30,4	Υδατάνθρακες (gr)	16,7
Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	13,8	Λίπος (gr)	16
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,2
Φυτικές ίνες (gr)	4,9	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,2

**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**

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](mailto:info@apostocatering.gr) • [www.apostocatering.gr](http://www.apostocatering.gr)

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)  
Διαιτολόγος Διατροφολόγος  
Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital  
Τηλ.: 6945 337549  
E-mail: [ikexrimparh@yahoo.gr](mailto:ikexrimparh@yahoo.gr)



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
13 - 11 - 2017		14 - 11 - 2017		15 - 11 - 2017		16 - 11 - 2017		17 - 11 - 2017	

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΑΜΕΡΙΚΕΝ  
ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ, ΜΕ ΨΗΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ  
ΜΠΕΙΚΟΝ,  
& ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**POULET FRAIS À L'AMÉRICAINNE  
GRILLÉ, TOMATE & LARD SALÉ,  
LÉGUMES GRILLÉS**

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

ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ,  
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΦΕΤΑ  
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΑΛΛΙΚΕΣ  
**ΣΤΕΑΚ HACHÉ DE BŒUF FRAIS  
À LA GRECQUE,  
À LA SAUCE TOMATE,  
FROMAGE FÈTA,  
POMMES DE TERRE FRANÇAISE**

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ  
ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ  
ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ  
**PORC FRAIS  
À LA SAUCE AIGRE-DOUCE  
AU RIZ FRIT**

**ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ  
COMMÉMORATION  
ÉCOLE POLYTECHNIQUE**

Ενέργεια (kcal)	384	Ενέργεια (kcal)	129	Ενέργεια (kcal)	538	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	21,7	Πρωτεΐνες (gr)	2,6	Πρωτεΐνες (gr)	19,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,1
Υδατάνθρακες (gr)	13,7	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	42,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	27,3	Λίπος (gr)	10,1	Λίπος (gr)	33,5	Λίπος (gr)	13,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8
Φυτικές ίνες (gr)	4,4	Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	1	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](mailto:info@apostocatering.gr) • [www.apostocatering.gr](http://www.apostocatering.gr)

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)  
Διαιτολόγος Διατροφολόγος  
Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital  
Τηλ.: 6945 337549  
E-mail: [ikexrimparh@yahoo.gr](mailto:ikexrimparh@yahoo.gr)



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
20-11-2017			21-11-2017		22-11-2017		23-11-2017		24-11-2017

THANKSGIVING  
(ÉTATS-UNIS)



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

ΚΕΜΠΑΠ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ  
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)  
& ΠΙΤΑΚΙΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ,  
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)  
**ΚΕΒΑΒ FARCI AU FROMAGE,**  
**SAUCE ORIENTALE (YAOURT),**  
**ΠΙΤΑ FARINE COMPLET,**  
**POMMES DE TERRE**  
**(SANS PORC)**

ΧΟΙΡΙΝΗ ΤΗΓΑΝΙΑ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**PORC À LA ROËLE**  
**PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ  
ΜΕ ΡΥΖΙ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ  
**COURGETTES FARCIES AU RIZ**  
**SAUCE À L'ŒUF ET AU CITRON**

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

Ενέργεια (kcal)	381	Ενέργεια (kcal)	620	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	139	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	30,2	Πρωτεΐνες (gr)	25,4	Πρωτεΐνες (gr)	28,3	Πρωτεΐνες (gr)	6,8	Πρωτεΐνες (gr)	20
Υδατάνθρακες (gr)	27,2	Υδατάνθρακες (gr)	28,1	Υδατάνθρακες (gr)	24,2	Υδατάνθρακες (gr)	6,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	15,4	Λίπος (gr)	17	Λίπος (gr)	9,7	Λίπος (gr)	15,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	2,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	20,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8
Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	1,0	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  
Λ. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά  
Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804  
E-mail: [info@apostocatering.gr](mailto:info@apostocatering.gr) • [www.apostocatering.gr](http://www.apostocatering.gr)

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)  
Διαιτολόγος Διατροφολόγος  
Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital  
Τηλ.: 6945 337549  
E-mail: [ikexrimparh@yahoo.gr](mailto:ikexrimparh@yahoo.gr)



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
27-11-2017			28-11-2017		29-11-2017		30-11-2017		01-12-2017

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ  
SOUPE DE LENTILLES

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΝΙΤΣΕΛ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
ESCALOPE DE ROULET FRAIS  
ΡΑΝΕΪ,  
PURÉE DE POMMES DE TERRE

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

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΦΑΡΦΑΛΕΣ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΛΟΜΟΥ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
FARFALLES SAUCE SAUMON,  
FROMAGE RÂPÉ

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

Ενέργεια (kcal)	147	Ενέργεια (kcal)	382	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	385
Πρωτεΐνες (gr)	4,8	Πρωτεΐνες (gr)	13,6	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	23,8	Πρωτεΐνες (gr)	14,2
Υδατάνθρακες (gr)	10,4	Υδατάνθρακες (gr)	37,1	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	23,9	Υδατάνθρακες (gr)	0,4
Λίπος (gr)	9,9	Λίπος (gr)	20,9	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	19,8	Λίπος (gr)	36,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	12
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	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