MENU MENOY

LUNDI ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI ΤΡΙΤΗ	MERCREDI ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
03 - 02 - 2020	04 - 02 - 2020	05 - 02 - 2020	06 - 02 - 2020	07 - 02 - 2020
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ **SALADE** **CHOU BLANC – CAROTTE**	ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ **SALADE GREQUE**	ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ **BATONNETS DE CAROTTES,** **OLIVES DENOYAUTEES**	ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ **SALADE DE SAISON**	ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ **SALADE DE BETTERAVE**
		ΦΕΤΑ **FÈTA**		
ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ **PASTICCIO GREC (GRATIN DE PÂTES,** **VIANDE DE BŒUF HACHÉ,** **BÉCHAMEL)**	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ **SPANAKOTYROPITA,** **(FEUILLETE PAYSAN AUX EPINARDS ET A LA FETA)**	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΡΕΒΥΘΑΔΑ **REVITHADA,** **(SOUPE PAYSANNE DE POIS CHICHES)**	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ **STEAK HACHE DE DINDE,** **PUREE DE POMMES DE TERRE**	ΓΛΩΣΣΑ ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ & ΡΥΖΙ **FILET DE SOLE FRAIS** **AU BEURRE ET AU CITRON,** **LEGUMES DE SAISON ET RIZ**
ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**	ΓΛΥΚΟ ΣΟΥ **CHOU A LA CREME**	ΓΙΑΟΥΡΤΙ **YAOURT**	ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ **COMPOTE DE FRUITS**

Ενέργεια (kcal)	377	Ενέργεια (kcal)		Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	396	Ενέργεια (kcal)	350
Πρωτεΐνες (gr)	9,6	Πρωτεΐνες (gr)		Πρωτεΐνες (gr)	11,5	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	29,2
Υδατάνθρακες (gr)	25,8	Υδατάνθρακες (gr)		Υδατάνθρακες (gr)	35,2	Υδατάνθρακες (gr)	26,7	Υδατάνθρακες (gr)	32,2
Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)		Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,9	Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)	3,15	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,9
Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)	6	Φυτικές ίνες (gr)	5,4	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

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 Κεχριμπάρη, PhD (cand.)
Διαιτολόγος Διατροφολόγος
Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital
Τηλ.: 6945 337549
E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr

MENU MENOY

LUNDI ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI ΤΡΙΤΗ	MERCREDI ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10 - 02 - 2020	11 - 02- 2020	12 - 02- 2020	13 - 02- 2020	14 - 02- 2020
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ **SALADE DU CHEF A LA DINDE**	ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ **SALADE TOMATE-CONCOMBRE**	ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ **SALADE MIXTE AUX CROUTONS**	ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ **SALADE DE SAISON**	ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΩΤΕ **EPINARD SAUTE**
ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ **KRITHAROTO AUX LEGUMES,** **(PATES RISONI)** **FROMAGE RAPE**	ΠΕΪΝΙΡΛΙ Aposto ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ **PEYNIRLI Aposto, SANS** **PORC (PAIN PITA AU FROMAGE)**	ΦΕΤΑ **FÈTA** ΦΑΚΕΣ BIO ΣΟΥΠΑ **SOUPE DE LENTILLES BIO**	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ **BOEUF SAUCE AU CITRON** **ET RIZ**	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ, **CROQUETTES DE MORUE,** **ET POMMES DE TERRE AU FOUR**
ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**	ΓΙΑΟΥΡΤΙ **YAOURT**	ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ **GATEAU AU CHOCOLAT**

Ενέργεια (kcal)	332	Ενέργεια (kcal)	544	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	4,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	22
Υδατάνθρακες (gr)	32,1	Υδατάνθρακες (gr)	55,9	Υδατάνθρακες (gr)	18,5	Υδατάνθρακες (gr)	17	Υδατάνθρακες (gr)	28
Λίπος (gr)	20,6	Λίπος (gr)	32,1	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	15,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7
Φυτικές ίνες (gr)	5,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,7	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	2,5	Φυτικές ίνες (gr)	4,5

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 Κεχριμπάρη, PhD (cand.)
Διαιτολόγος Διατροφολόγος
Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital
Τηλ.: 6945 337549
E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr

MENU MENOY

LUNDI ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI ΤΡΙΤΗ	MERCREDI ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17 - 02 - 2020	18 - 02- 2020	19 - 02- 2020	20 - 02- 2020	21 - 02- 2020
			ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ-TSIKNOPEMPTI	JPOUR DE CARNAVAL A L'ECOLE
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ **SALADE CESAR**	ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΟΣΟΥΤΟ **SALADE DE PROSCIUTTO**	ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ **BATONNETS DE LEGUMES**	ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ **SALADE POLITIKI**	ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ **SALADE A L' ITALIENNE**
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΛΑΜΑΡΑΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ **PATES CALAMARATA A LA SAUCE PARMESAN FROMAGE RAPE**	ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ) **QUICHE LORRAINE (SANS PORC)**	ΦΕΤΑ **FÈTA** ΑΡΑΚΑΣ, ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ **POIS A L' HUILE D' OLIVE ET PETITES CAROTTES**	ΠΛΑΤΩ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ ΨΗΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY, ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ & ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ) **PLATEAUX DE VIANDES CUITES, POMMES DE TERRE GRENAILLE, SAUCE ORIENTALE PITA, FARINE COMPLET (SANS PORC)**	ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ **BOUCHEES DE POULET FRAIS PANEES ET RIZ**
ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**	ΓΙΑΟΥΡΤΙ **YAOURT**	ΤΑΡΤΑΚΙ **TARTELETTE**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**	ΜΩΣΑΪΚΟ **GATEAU MOSAIQUE (AU CACAO ET BISCUITS PETITS-BEURRE)**

Ενέργεια (kcal)	408	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	389	Ενέργεια (kcal)	650	Ενέργεια (kcal)	570
Πρωτεΐνες (gr)	31	Πρωτεΐνες (gr)	15	Πρωτεΐνες (gr)	20,3	Πρωτεΐνες (gr)	25,4	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	10,5	Υδατάνθρακες (gr)	58	Υδατάνθρακες (gr)	31	Υδατάνθρακες (gr)	30,1	Υδατάνθρακες (gr)	58,9
Λίπος (gr)	26,2	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	28	Λίπος (gr)	29,4	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	21,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	5	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 Κεχριμπάρη, PhD (cand.)
Διαιτολόγος Διατροφολόγος
Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital
Τηλ.: 6945 337549
E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr