



MENU

MENΟΥ

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	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ
SALADE CRÉTOISE,
(TOMATE, CONCOMBRE, FÈTA,
OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS)

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΦΕΤΑ
FÈTA

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

ΟΜΕΛΕΤΑ
ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
OMELETTE
À LA DINDE ET AU FROMAGE

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

ΧΟΙΡΙΝΟ
ΨΗΜΕΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC AU FOUR
SAUCE AU MIEL - MOUTARDE,
LÉGUMES & POMMES DE TERRE

ΓΛΩΣΣΑ
ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ & ΡΥΖΙ
FILET DE SOLE FRAIS
AU BEURRE ET AU CITRON,
LÉGUMES DE SAISON ET RIZ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIE AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ
COMPOTE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	345	Ενέργεια (kcal)	389	Ενέργεια (kcal)	561	Ενέργεια (kcal)	350
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	11,5	Πρωτεΐνες (gr)	20,3	Πρωτεΐνες (gr)	24,7	Πρωτεΐνες (gr)	29,2
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	5,9	Υδατάνθρακες (gr)	31	Υδατάνθρακες (gr)	21	Υδατάνθρακες (gr)	32,2
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	31,2	Λίπος (gr)	28	Λίπος (gr)	43	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,9
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	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 Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 12 - 2017		05 - 12 - 2017		06 - 12 - 2017		07 - 12 - 2017		08 - 12 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ
SALADE LYONNAISE

ΣΑΛΑΤΑ
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ
SALADE CHOU BLANC - ROUGE

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE RIZ

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ
TORTELLINI AUX QUATRE
FROMAGES

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΜΕ ΡΥΖΙ
SOUTZOUKAKIA
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ,
À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ

ΦΕΤΑ
FÈTA



ΦΑΚΕΣ ΒΙΟ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

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

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
CROQUETTES DE MORUE,
ET LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ
TARTELETTE AUX FRUITS

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	371	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	357	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	12,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	49,8	Υδατάνθρακες (gr)	18,5	Υδατάνθρακες (gr)	28,1	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	8,7	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	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



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11 - 12 - 2017		12 - 12 - 2017		13 - 12 - 2017		14 - 12 - 2017		15 - 12 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ,
(ΜΑΡΟΥΛΙ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ,
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ,
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ)
**SALADE CÉSAR, LAITUE,
(TOMATES CERISE, ROULET,
CROUTON, PARMESAN)**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
**SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ
**FARFALLE SAUCE NAPOLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ**

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,
ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
**ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ
FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)**

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

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΝΙΤΣΕΛ
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**ESCALOPE DE DINDE PANÉE,
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,
LÉGUMES GRILLÉS**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ
ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ
**KOURABIES - ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΟ
(GÂTEAUX DE NOËL
BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES -
SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	396	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	8,25	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	32,6	Υδατάνθρακες (gr)	26,7	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	16,6	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,15	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,2	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	5,4	Φυτικές ίνες (gr)	8,3

**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
18 - 12 - 2017		19 - 12 - 2017		20 - 12 - 2017		21 - 12 - 2017		22 - 12 - 2017	

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ
SALADE SPÉCIALE "FÊTES"



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

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΑΓΟΥ
ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ
ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ
RAGOÛT DE BŒUF
AUX COURGETTES ET LÉGUMES

ΦΕΤΑ
FÊTA

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

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC BRAISÉ AU FOUR
AUX PRUNAux
POMMES DE TERRE



ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ
YAOURT AUX FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ
ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ
KOURABIES - ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΟ
(GÂTEAUX DE NOËL
BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES -
SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)

Ενέργεια (kcal)	391	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	425	Ενέργεια (kcal)	617
Πρωτεΐνες (gr)	12,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,9	Πρωτεΐνες (gr)	22,3
Υδατάνθρακες (gr)	29,9	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	28,4	Υδατάνθρακες (gr)	1,2
Λίπος (gr)	25,6	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	22,4	Λίπος (gr)	40,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,69	Κορεσμένο λίπος (gr)	17
Φυτικές ίνες (gr)	5,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	11,13	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