



## MENU

## MENΟΥ

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)

ΦΑΡΟΣΟΥΠΑ  
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

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 τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



## MENU

## MENΟΥ

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

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,  
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
SPAGHETTI 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



# MENU

# MENΟΥ

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

ΦΕΤΑ  
FÈTA

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



## MENU

## MENΟΥ

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**



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**