



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
16 - 04- 2018			17 - 04- 2018			18 - 04- 2018		19 - 04- 2018		20 - 04- 2018

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ
**LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS
COLORÉS**

ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
**SALADE GRECQUE
TRADITIONNELLE**

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**FUSSILLI BOLOGNAISE,
(BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RAPÉ**

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
**SPANAKOTYROPITA,
FEUILLETÉ PAYSAN
AUX ÉPINARDS
ET À LA FÊTA**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ
TOMATES ET POIVRONS FARCIS

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
**STEAK HACHÉ DE DINDE
POMME DE TERRE**

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE FRUITS

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ
TARTELETTE AUX FRUITS

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	310	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	456
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	8,8	Πρωτεΐνες (gr)	10,6	Πρωτεΐνες (gr)	27
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	15,3	Υδατάνθρακες (gr)	36,2	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	15	Λίπος (gr)	20,7	Λίπος (gr)	25,5	Λίπος (gr)	32
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	0,2	Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)	4,8

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
23 - 04- 2018		24 - 04- 2018		25 - 04- 2018		26 - 04- 2018		27 - 04- 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PÂTES PENNE À LA SAUCE
NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ
**LAITUE FRANÇAISE
ET POIVRONS COLORÉS**

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
**CRÊPE À LA DINDE
ET AU FROMAGE**

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΦΕΤΑ
FÈTA

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

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
**PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR,
AVEC POMMES DE TERRE**

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE AU RIZ

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE FRUITS

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	500	Ενέργεια (kcal)	339	Ενέργεια (kcal)	389	Ενέργεια (kcal)	616	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	7	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	20,3	Πρωτεΐνες (gr)	22,2	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	44,6	Υδατάνθρακες (gr)	44	Υδατάνθρακες (gr)	31	Υδατάνθρακες (gr)	39,4	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	20,6	Λίπος (gr)	15,9	Λίπος (gr)	28	Λίπος (gr)	30,5	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	7,7	Φυτικές ίνες (gr)	5,0	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	4,2	Φυτικές ίνες (gr)	8

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