



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
30 - 04 - 2018		01 - 05 - 2018		02 - 05 - 2018		03 - 05 - 2018		04 - 05 - 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOYAUTÉES

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΔΙΑΚΟΠΕΣ
VACANCES

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ
FÊTE DU TRAVAIL

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ,
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ)
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
BROCHETTE DE ROULET, FRITES,
PITA (FARINE COMPLÈTE)
SAUCE ORIENTALE (YAOURT)

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

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	480
	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	32	Πρωτεΐνες (gr)	47
	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	22
	Λίπος (gr)	24,8	Λίπος (gr)	27	Λίπος (gr)	21
	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
	Φυτικές ίνες (gr)	6	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	12

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 - SEMAINE DE L'EUROPE

MENΟΥ - ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07 - 05 - 2018		08 - 05 - 2018		09 - 05 - 2018		10 - 05 - 2018		11 - 05 - 2018	

JOURNÉE DE L'EUROPE



INSALATA CAPRESE
ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ,
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ
TOMATES CERISE, MOZZARELLA
BASILIC



GAZPACHO ANDALUZ
ΚΡΥΑ ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ
POTAGE DE LÉGUMES CRUS



KAROTTENSALAT
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ
SALADE CAROTTE



KARTOFFELSALAT
ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ
SALADE DE POMMES DE TERRE



SALADA COM
GRÃO-DE-BICOE ATUM
ΡΕΒΥΘΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ
SALADE DE POIS CHICHE
AU THON

PASTA ALLA CARBONARA
ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,
(ΜΠΕΙΚΟΝ)
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΤΡΙΜΜΕΝΗ
PÂTES À LA CARBONARA,
(**LARDONS**)
PARMIGIANO RÂPÉ

TORTILLA ESPAÑOLA
ΟΜΕΛΕΤΑ ΙΣΠΑΝΙΚΗ
OMELETTE ESPAGNOLE

WIENER SCHNITZEL
ΒΙΕΝΕΖΙΚΟ ΣΝΙΤΣΕΛ
(ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ)
ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ
(**BŒUF FRAIS**)
SALADE VERTE

FRANKFURTER WÜRSTCHEN
ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗΣ
ΦΡΕΣΚΟ ΨΩΜΑΚΙ
ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ
SAUCISSON DE FRANCFORT,
PETIT PAIN
SALADE VERTE

BACALHAUNO FORNO COM
TOMATE E PIMENTO,
ASSADO COM BATATAS
ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ,
MORUEAU FOUR,
TOMATE ET POIVRON
POMMES DE TERRE AU FOUR

FRUTA FRESCA
ΦΡΟΥΤΑ
FRUITS

CREMA CATALANA
ΚΡΕΜΑ ΚΑΤΑΛΑΝΑ
CRÈME CATALANE

SACHERTORTE
ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
CAKE AU CHOCOLAT

APFELSTRUDEL
ΣΤΡΟΥΝΤΕΛ ΜΗΛΟΥ
STRUDEL AUX POMMES

DOCE FINO DE AMÊNDOA
ΦΡΟΥΤΑΚΙ ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΟ
FRUITS EN PÂTE D'AMANDE

Ενέργεια (kcal)	403	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	396	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	560
Πρωτεΐνες (gr)	15,8	Πρωτεΐνες (gr)	12,5	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	24,4	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	30	Υδατάνθρακες (gr)	26,7	Υδατάνθρακες (gr)	15,5	Υδατάνθρακες (gr)	50,8
Λίπος (gr)	24,7	Λίπος (gr)	20,8	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	18	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,4
Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	5,4	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	7

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
14 - 05 - 2018		15 - 05 - 2018		16 - 05 - 2018		17 - 05 - 2018		18 - 05 - 2018	

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

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ
ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ CONFIT
& ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**POULET AU CITRON CONFIT,
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ,
ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ
**FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS & CAROTTES À
L'HUILE D'OLIVES,
SAUCE TOMATE)**

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

ΨΑΡΙ ΠΕΡΚΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**FILET DE PERCHE,
RIZ ET LÉGUMES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	377	Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	280	Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	19,1	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	4,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,3	Πρωτεΐνες (gr)	29
Υδατάνθρακες (gr)	13,7	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	31,4	Υδατάνθρακες (gr)	45,8	Υδατάνθρακες (gr)	30,4
Λίπος (gr)	27,1	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	15,2	Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,65	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,9
Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	3,45	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	2,3

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 gr.
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
21 - 05 - 2018		22 - 05 - 2018		23 - 05 - 2018		24 - 05 - 2018		25 - 05 - 2018	

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ, ΝΤΟΜΑΤΑ,
ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ,
ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ
**SALADE CRÉTOISE, TOMATE,
CONCOMBRE, FÈTA, OLIVES,
CÂPRES, CROUTONS CRÉTOIS**

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE - CONCOMBRE

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ
**TORTELLINI
À LA SAUCE PARMESAN**

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
**BOULETTES DE BŒUF HACHÉ
À LA GRECQUE
AVEC PURÉE DE LÉGUMES**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ
**TOMATES ET POIVRONS
FARCIS AU RIZ**

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

ΔΙΑΚΟΠΕΣ
ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
VACANCES DE LA PENTECÔTE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ
TARTELETTE AUX FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	357
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	20,2	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	9,8
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	36	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	28,0
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	25,4	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	24
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	6,3

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
28 - 05 - 2018		29 - 05 - 2018		30 - 05 - 2018		31 - 06 - 2018		01 - 06 - 2018	



ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
LUNDI DE PENTECÔTE
ORTHODOXE

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ
ΚΙΜΑ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
BOULETTES DE BŒUF
HACHE ET RIZ,
SAUCE CITRON

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
STEAK HACHÉ DE POULET
ET PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
CROQUETTES DE MORUE,
LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΜΩΣΑΪΚΟ
GÂTEAU MOSAÏQUE
(AU CACAO ET BISCUITS
PETITS-BEURRE)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

	Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	540
	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	18	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	54,4	Υδατάνθρακες (gr)	15	Υδατάνθρακες (gr)	54,8
	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	53,8	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	15
	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
	Φυτικές ίνες (gr)	2,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	6

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.)

Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr