



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 03- 2019		05 - 03- 2019		06 - 03- 2019		07 - 03- 2019		08 - 03- 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ
ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
**BÂTONNETS
DE LÉGUMES FRAIS**

ΣΑΛΑΤΑ
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ
SALADE CHOU BLANC – ROUGE



ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PÂTES RAVIOLI FARCIS
À LA CRÈME,
FROMAGE RÂPÉ**

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ
ΡΥΖΙ ΜΕ ΑΡΑΚΑ
**PORC FRAIS BRAISÉ,
RIZ AUX PETITS POIS**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΡΕΒΥΘΑΔΑ
**REVITHADA,
(POTAGE PAYSANNE
DE POIS CHICHES)**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΜΕ
ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ,
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**CUISSE DE ROULET À LA SAUCE
BALSAMIQUE – MIEL
POMMES DE TERRES AU FOUR**

ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ
PIZZA MARGHERITA

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ
GÂTEAU À L'ORANGE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ
COMPOTE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	579	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	413
Πρωτεΐνες (gr)	16,2	Πρωτεΐνες (gr)	31,8	Πρωτεΐνες (gr)	6,30	Πρωτεΐνες (gr)	21	Πρωτεΐνες (gr)	14,9
Υδατάνθρακες (gr)	39,3	Υδατάνθρακες (gr)	25,3	Υδατάνθρακες (gr)	22,5	Υδατάνθρακες (gr)	6,5	Υδατάνθρακες (gr)	12
Λίπος (gr)	17	Λίπος (gr)	37,1	Λίπος (gr)	12,5	Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	14
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,10	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,8
Φυτικές ίνες (gr)	4,2	Φυτικές ίνες (gr)	9,5	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	1,5

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
11 - 03- 2019		12 - 03- 2019		13 - 03- 2019		14 - 03- 2019		15 - 03- 2019	



ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ
ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ
(LUNDI PUR)



η κυρά Σαρακοστή

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
NOUILLES CHINOISES
SAUTÉES AUX LÉGUMES
ET AU ROULET

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

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

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
SPANAKORYZO,
(RIZ AUX ÉPINARDS)
SAUCE TOMATE

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ
ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΥ ΚΙΜΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ,
ΔΡΟΣΕΡΗ SAUCE ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ
ΚΑΙ ΡΥΖΙ
BOULETTES DE VIANDE HACHÉ
À LA GRECQUE
(À LA SAUCE TOMATE)
SAUCE YAOURT
ET RIZ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ - ΜΠΡΟΚΟΛΟ
SALADE
CHOU FLEUR - BROCOLIS

ΓΛΩΣΣΑ
ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
FILET DE SOLE FRAIS
AU BEURRE ET AU CITRON,
ET POMMES DE TERRE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	319	Ενέργεια (kcal)	631	Ενέργεια (kcal)	540
Πρωτεΐνες (gr)	21	Πρωτεΐνες (gr)	13,9	Πρωτεΐνες (gr)	16,2	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	6,5	Υδατάνθρακες (gr)	13,5	Υδατάνθρακες (gr)	59,9	Υδατάνθρακες (gr)	53,5
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	38,8	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	4,8	Φυτικές ίνες (gr)	4,8	Φυτικές ίνες (gr)	6

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 - 03- 2019		19 - 03- 2019		20 - 03- 2019		21 - 03- 2019		22 - 03- 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ
SALADE CHOU BLANC

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
ROULET SAUCE TOMATE
AUX RÂTES GRECQUES
FROMAGE RÂPÉ

SPRING ROLLS
ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΡΟΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ROULEAUX DE PRINTEMPS,
SAUCE AIGRE-DOUCE

ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
FROMAGE FÈTA

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ
FASOLADA,
SOUBE PAYSANNE
(HARICOTS SECS ET CAROTTES)

ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ,
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ),
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ),
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ
BROCHETTE DE PORC,
PITA (FARINE COMPLÈTE),
SAUCE ORIENTALE (YAOURT),
FRITES

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
CROQUETTES DE MORUE,
LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ
HALVA,
(GÂTEAU DE SEMOULE GREC)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	649	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	38,9	Πρωτεΐνες (gr)	16	Πρωτεΐνες (gr)	32	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	54,4	Υδατάνθρακες (gr)	34,4	Υδατάνθρακες (gr)	35	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	53,8	Λίπος (gr)	44,2	Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	27	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	3	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	8,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	8

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



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
25 - 03 - 2019		26 - 03 - 2019		27 - 03 - 2019		28 - 03 - 2019		29 - 03 - 2019	



ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
**SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE**

ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ
FÊTE NATIONALE GRECQUE

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**FARFALLE SAUCE NAPOLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ**


ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΧΑΡΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**STEAK HACHÉ DE BŒUF À LA
GRECQUE GRILLÉ,
POMME DE TERRE**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΡΥΖΙ
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,
LÉGUMES ET RIZ**



ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIE AU CHOCOLAT

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	408	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	31	Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	19,1	Πρωτεΐνες (gr)	22
Υδατάνθρακες (gr)	10,5	Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	28
Λίπος (gr)	26,2	Λίπος (gr)	15	Λίπος (gr)	24,8	Λίπος (gr)	26,4	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	6	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	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