



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
01 - 04- 2019		02 - 04- 2019		03 - 04- 2019		04 - 04- 2019		05 - 04- 2019	
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ SALADE GRECQUE TRADITIONNELLE		ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON		ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE		ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ BÂTONNETS DE LÉGUMES		
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		ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ, ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ) ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) BROchette de poulet, frites, pita (farine complète) SAUCE ORIENTALE (YAOURT)		ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΦΑΒΑ FILET DE SOLE PANÉ, FAVA (DIP GREC DE POIS JAUNES CASSES)		
ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ SALADE DE FRUITS		ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT		ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON		ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON		

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	310	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	480
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	8,8	Πρωτεΐνες (gr)	32	Πρωτεΐνες (gr)	47
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	15,3	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	22
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	15	Λίπος (gr)	20,7	Λίπος (gr)	27	Λίπος (gr)	21
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	0,2	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

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08 - 04- 2019		09 - 04- 2019		10 - 04- 2019		11 - 04- 2019		12 - 04- 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

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

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

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΦΕΤΑ
FÈTA



ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

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**

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**KRITHAROTO AUX LÉGUMES,
(PÂTES RISONI)
FROMAGE RÂPÉ**

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ
TARTELETTE AUX FRUITS

Ενέργεια (kcal)	332	Ενέργεια (kcal)	310	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	456
Πρωτεΐνες (gr)	4,5	Πρωτεΐνες (gr)	27,4	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,6	Πρωτεΐνες (gr)	27
Υδατάνθρακες (gr)	32,1	Υδατάνθρακες (gr)	18,3	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	36,2	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	20,6	Λίπος (gr)	13,8	Λίπος (gr)	24,8	Λίπος (gr)	25,5	Λίπος (gr)	32
Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	5,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	6	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



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15 - 04- 2019		16 - 04- 2019		17 - 04- 2019		18 - 04- 2019		19 - 04- 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

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

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE AU RIZ

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

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

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

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

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

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.)

Διατολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr