



## MENU

## MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
02 - 12 - 2019		03 - 12 - 2019		04 - 12 - 2019		05 - 12 - 2019		06 - 12 - 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ  
**SALADE LYONNAISE**

ΣΑΛΑΤΑ  
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ  
**SALADE CHOU BLANC - ROUGE**

ΣΑΛΑΤΑ  
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
**SALADE MIXTE AUX CROÛTONS**

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE SAISON**

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ  
**SALADE DE RIZ**

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**



ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ  
**SOUPE DE LENTILLES BIO**

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

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

ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ  
**PENNE AUX QUATRE FROMAGES**

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ,  
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ  
ΜΕ ΡΥΖΙ  
**SOUTZOUKAKIA  
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ,  
À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ  
**CAKE MARBRÉ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ  
**TARTELETTE AUX FRUITS**

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	371	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	357	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	12,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	49,8	Υδατάνθρακες (gr)	18,5	Υδατάνθρακες (gr)	28,1	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	8,7	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	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
9 - 12 - 2019		10 - 12 - 2019		11 - 12 - 2019		12 - 12 - 2019		13 - 12 - 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ,  
(ΜΑΡΟΥΛΙ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ,  
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ,  
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ)  
**SALADE CÉSAR, LAITUE,  
(TOMATES CERISE, POULET,  
CROUTON, PARMESAN)**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ  
**SALADE DE LAITUE - ANETH**

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

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE VERTE DE SAISON**

ΤΑΜΠΟΥΛΕ  
**TABOULÉ**

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ  
**FARFALLE SAUCE NAPOLITAINE,  
FROMAGE RÂPÉ**

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

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**  
  
ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
**REVITHADA,  
(SOUPE PAYSANNE DE POIS  
CHICHES)**

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΝΙΤΣΕΛ  
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**ESCALOPE DE DINDE PANÉE,  
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ  
ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ  
**KOURABIES - MELOMAKARONO  
(GÂTEAUX DE NOËL  
BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES -  
SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)**

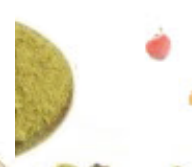
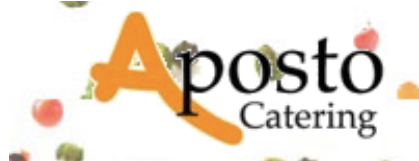
ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ  
**COMPOTE SALADE DE FRUITS**

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	396	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	8,25	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	32,6	Υδατάνθρακες (gr)	26,7	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	16,6	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,15	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,2	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	5,4	Φυτικές ίνες (gr)	8,3

**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	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16 - 12 - 2019			17 - 12 - 2018		18 - 12 - 2019		19 - 12 - 2019		20 - 12 - 2019

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ  
SALADE DE SAISON

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
BÂTONNETS DE CAROTTES  
OLIVES DÉNOUAUTÉES

ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ  
SALADE DE PÂTES

ΣΑΛΑΤΑ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ  
SALADE SPÉCIALE "FÊTES"

ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΚΟΧΥΛΙΑ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜÉΝΟ  
PÂTES COQUILLETES À LA  
CRÈME, FROMAGE RÂPÉ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΑΓΟΥ  
ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ  
ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
RAGOÛT DE BŒUF  
AUX COURGETTES ET LÉGUMES

ΦΕΤΑ  
FÈTA  
ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ  
YIGANTES DE PRESPE,  
(HARICOTS BLANCS GÉANTS  
SAUCE TOMATE, AU FOUR)

ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΒΕΛΟΥΤΕ  
SOUPE VELOUTÉE DE LÉGUMES

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ  
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ  
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
PORC BRAISÉ AU FOUR  
AUX PRUNAUX  
POMMES DE TERRE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ  
YAOURT AUX FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΕΚΛΑΙΡ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
ÉCLAIR AU CHOCOLAT

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ  
ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ  
KOURABIES - ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΟ  
(GÂTEAUX DE NOÛL  
BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES -  
SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)

Ενέργεια (kcal)	391	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	425	Ενέργεια (kcal)	499	Ενέργεια (kcal)	617
Πρωτεΐνες (gr)	12,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,9	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	22,3
Υδατάνθρακες (gr)	29,9	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	28,4	Υδατάνθρακες (gr)	48,9	Υδατάνθρακες (gr)	1,2
Λίπος (gr)	25,6	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	22,4	Λίπος (gr)	31,1	Λίπος (gr)	40,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,69	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	17
Φυτικές ίνες (gr)	5,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	11,13	Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	2,9

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.)

Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr