

MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
02 - 03- 2020		03 - 03- 2020		04 - 03- 2020		05 - 03- 2020		06 - 03- 2020	



ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ
KATHARA DEFTÉRA
(LUNDI PUR)

ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ
VACANCES D'HIVER

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ
ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS
DE LÉGUMES FRAIS

ΣΑΛΑΤΑ
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ
SALADE CHOU BLANC – ROUGE

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE AU RIZ

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΡΕΒΥΘΑΔΑ
REVITHADA,
(POTAGE PAYSANNE
DE POIS CHICHES)

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ,
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
POULET FRAIS À LA SAUCE
BALSAMIQUE – MIEL
POMMES DE TERRES AU FOUR

ΠΕΡΚΑ ΦΙΛΕΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ
ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ & ΒΑΣΙΛΙΚΟ
ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΡΥΖΙ
FILET DE PERCHE FRAIS,
AU BASILIC ET TOMATE
AU FOUR,
LÉGUMES DE SAISON ET RIZ

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON



η κυρά Σαρακοστή

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	6,30	Πρωτεΐνες (gr)	21	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	22,5	Υδατάνθρακες (gr)	6,5	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	12,5	Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,10	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	8

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09 - 03- 2020		10 - 03- 2020		11 - 03- 2020		12 - 03- 2020		13 - 03- 2020	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΟΥΝΤΛΣ
SALADE DE NOUDLES ASIATIQUE

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ - ΜΠΡΟΚΟΛΟ
**SALADE
CHOU FLEUR - BROCOLIS**

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

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**

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

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΤΑΡΤΑΚΙ OREO
TARTELETTE OREO

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	649	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	631	Ενέργεια (kcal)	540
Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	38,9	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	16,2	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	34,4	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	59,9	Υδατάνθρακες (gr)	53,5
Λίπος (gr)	15	Λίπος (gr)	44,2	Λίπος (gr)	24,8	Λίπος (gr)	38,8	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	6	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

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



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16 - 03- 2020		17 - 03- 2020		18 - 03- 2020		19 - 03- 2020		20 - 03- 2020	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ
SALADE CHOU BLANC

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

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE DE CAROTTES
OLIVES DÉNOYAUTÉES

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
POULET FRAIS SAUCE TOMATE
AUX RÂTES GRECQUES
FROMAGE RÂPÉ

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
SPANAKORYZO,
(RIZ AUX ÉPINARDS)
SAUCE TOMATE

ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
FROMAGE FÈTA



ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ,
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ),
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ),
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ
BROCHETTE DE PORC FRAIS,
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)	319	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	13,9	Πρωτεΐνες (gr)	16	Πρωτεΐνες (gr)	32	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	54,4	Υδατάνθρακες (gr)	13,5	Υδατάνθρακες (gr)	35	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	53,8	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	27	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	4,8	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

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



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
23 - 03- 2020		24 - 03- 2020		25 - 03- 2020		26 - 03- 2020		27 - 03- 2020	

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,
ΜΕ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ
**SALADE DE POUSSÉS
D'ÉPINARDS,
POIVRONS COLORÉS**



ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ
SALADE POLITIKI

ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

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

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

ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ
FÊTE NATIONALE GRECQUE

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

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

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



ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	579	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	31,8	Πρωτεΐνες (gr)	19,1	Πρωτεΐνες (gr)	22
Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	25,3	Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	28
Λίπος (gr)	15	Λίπος (gr)	37,1	Λίπος (gr)	26,4	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	9,5	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	4,5

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
30 - 03- 2020		31 - 03- 2020		01 - 04- 2020		02 - 04- 2020		03 - 04- 2020	
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ LAITUE FRANÇAISE ET POIVRONS COLORÉS	ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ (ΡΟΚΑ, ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ) SALADE ITALIENNE (ROQUETTE, TOMATES CERISES, BASILIC, PARMESAN)	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	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ OMELETTE À LA DINDE ET AU FROMAGE	ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ TOMATES ET POIVRONS FARCIS	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ, ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ) ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ) BROCHETTE DE POULET FRAIS, 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	ΠΑΝΑΚΟΤΑ PANNA COTTA	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON	ΤΣΙΖΚΕΪΚ CHEESECAKE, (GÂTEAU AU FROMAGE)					

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