





## MENU

## MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
14 - 09- 2020		15 - 09- 2020		16 - 09- 2020		17 - 09- 2020		18 - 09- 2020	

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

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ  
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**FUSSILLI BOLOGNAISE,  
(BŒUF HACHÉ FRAIS)  
FROMAGE RAPÉ**

**ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	330
Πρωτεΐνες (gr)	14,2
Υδατάνθρακες (gr)	30,2
Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5
Φυτικές ίνες (gr)	3,2

ΣΑΛΑΤΑ ΨΗΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE LÉGUMES GRILLÉS**

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

**ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
YAOURT**

Ενέργεια (kcal)	339
Πρωτεΐνες (gr)	8,5
Υδατάνθρακες (gr)	44
Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,6
Φυτικές ίνες (gr)	5,0

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

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**  
  
ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ  
**SOUPE DE LENTILLES**

**ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ  
CAKE MARBRÉ**

Ενέργεια (kcal)	509
Πρωτεΐνες (gr)	10,8
Υδατάνθρακες (gr)	17,8
Λίπος (gr)	23,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1
Φυτικές ίνες (gr)	5

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ  
**SALADE TOMATE-CONCOMBRE**

ΣΟΥΒΛΑΚΙ  
ΦΡΕΣΚΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ,  
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ,  
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ)  
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)  
**BROCHETTE DE ROULET FRAIS  
ET LÉGUMES, FRITES,  
PITA (FARINE COMPLÈTE)  
SAUCE ORIENTALE (YAOURT)**

**ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	380
Πρωτεΐνες (gr)	32
Υδατάνθρακες (gr)	10,3
Λίπος (gr)	27
Κορεσμένο λίπος (gr)	7
Φυτικές ίνες (gr)	2,3

ΣΑΛΑΤΑ  
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
**SALADE MIXTE AUX CROÛTONS**

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

**ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	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
21 - 09- 2020			22 - 09- 2020		23 - 09- 2020		24 - 09- 2020		25 - 09- 2020



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΙΝΑ  
ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΕΣ  
**SALADE DE HARICOT VERT  
AUX RAISINS**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ  
ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ  
**SALADE DE LAITUE - ANETH  
ET TOMATES CERISE**

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ  
**FEUILLETÉ AU FROMAGE**

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE SAISON**

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS**

ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΤΥΡΙΑ  
**LASAGNE AUX FROMAGES**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ  
ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ,  
ΡΥΖΙ  
**BŒUF FRAIS  
SAUCE AU CITRON ET AU THYM,  
RIZ**

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

ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**ESCALOPE DE DINDE PANÉE,  
PUREE DE POMME DE  
TERRE**

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ  
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,  
ΚΙΝΟΑ **BIO** ΚΑΙ ΠΛΗΓΟΥΡΙ  
**FILET DE SOLE  
AU BEURRE ET CITRON  
KINOA BIO ET BOULGOUR**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ  
**YAOURT AU MIEL**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
**COOKIES AU CHOCOLAT**

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	500	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	16,2	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	28,7	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	32,3	Λίπος (gr)	26,1	Λίπος (gr)	37,1	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	5,2	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	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
28 - 09 - 2020		29 - 10 - 2020		30 - 09 - 2020		01 - 10 - 2020		02 - 10 - 2020	



ΣΑΛΑΤΑ

ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ  
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
HORIIATIKI,  
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ  
SALADE DE LAITUE

ΦΕΤΑ  
FÈTA

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,  
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ & ΑΝΘΟΤΥΡΟ  
SALADE DE POUSSÉS  
D'ÉPINARDS,  
TOMATES CERISE  
ET FROMAGE (ANTHOTIRO)

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ  
SALADE CRÉTOISE

ΦΑΡΦΑΛΕΣ **BIO** ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
PÂTES **BIO** FARFALLE  
SAUCE NAPOLITAINE,  
FROMAGE RÂPÉ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΟΤΟΠΙΤΑ  
ΚΟΤΟΡΙΤΑ  
TRADITIONNEL DE YIANNINA  
(FEUILLETÉ AU POULET)

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ  
ΓΕΜΙΣΤΕΣ  
TOMATES ET POIVRONS FARCIS

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΕ  
ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ  
BOULETTES DE BŒUF HACHÉ À  
LA GRECQUE AVEC FRITES

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΡΑΒΑΝΙ  
RAVANI,  
(GÂTEAU DE CAKE GREC)

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ  
YAOURT AUX FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	447	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	653	Ενέργεια (kcal)	480
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,2	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	23	Πρωτεΐνες (gr)	47
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	41,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	54	Υδατάνθρακες (gr)	22
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	24,9	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	38,3	Λίπος (gr)	21
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	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

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

Νίκη Χατζίνα & Σία Ε.Ε. • Χατζίνα Νίκη - Μπακλώρη Κωνσταντίνα  
Διαιτολόγος Διατροφολόγος  
Β. Σοφία 11, Παιανία • Τηλ.: 210 6642010  
E-mail : diaitologikimonada@gmail.com