



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
RÂTES **BIO** FARFALLE
SAUCE NAROLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΟΤΟΠΙΤΑ
ΚΟΤΟΡΙΤΑ
TRADITIONNEL DE IOANNINA
(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



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
05 - 10 - 2020			06 - 10 - 2020		07 - 10 - 2020		08 - 10 - 2020		09 - 10 - 2020

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

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
**BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**STRIFTARIA, RÂTES CRÉTOISE,
SAUCE CARBONARA,
FROMAGE RÂPÉ**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**BŒUF BRAISÉ AU FOUR
AUX LÉGUMES**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT
ΡΕΒΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ
**REVITHOKEFTEDES
(BOULETTES DE POIS CHICHES
(FALAFELS)),
RIZ**

ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ
**ESCALOPE DE PORC PANÉE,
PURÉE DE POTIRON**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΛΕΜΟΝΙ - ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΑ
**CUISSE DE POULET FRAIS
SAUCE À L'ORANGE ET CITRON
POMMES DE TERRE AU FOUR**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIES AU CHOCOLAT

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	499	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	357
Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	12,0	Πρωτεΐνες (gr)	33	Πρωτεΐνες (gr)	9,8
Υδατάνθρακες (gr)	30	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	45,2	Υδατάνθρακες (gr)	18	Υδατάνθρακες (gr)	28,0
Λίπος (gr)	23,7	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	31,6	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	24
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1
Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	6,3

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
12 - 10- 2020		13 - 10- 2020			14 - 10- 2020		15 - 10- 2020		16 - 10- 2020

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS

ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΡΟΥΤΟΝ,
ΣΩΣ ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ
TOMATES CERISE, CROUTONS,
SAUCE POIVRON ROUGE

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
ROULET SAUCE TOMATE
AUX RÂTES COURTES
FROMAGE RÂPÉ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
BŒUF SAUCE AU CITRON
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
SPANAKOTYROPITA,
FEUILLETÉ PAYSAN
AUX ÉPINARDS
ET À LA FÈTA

ΠΕΪΝΙΡΛΙ Aposto
ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ
PEYNIRLI Aposto,
SANS PORC
(PAIN PITA AU FROMAGE)

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
CROQUETTES DE MORUE,
RIZ LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

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

Ενέργεια (kcal)	430	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	510	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	406
Πρωτεΐνες (gr)	25	Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	14	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	15.4
Υδατάνθρακες (gr)	7,2	Υδατάνθρακες (gr)	17	Υδατάνθρακες (gr)	60	Υδατάνθρακες (gr)	45,8	Υδατάνθρακες (gr)	23.7
Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	31,3	Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	32.1
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	1.9
Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,6	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	5.2

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