



Toute l'équipe de la société Aposto

vous présente ses meilleurs vœux de santé, bonheur et succès pour cette nouvelle année

MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11 - 01- 2021	12 - 01- 2021		13 - 01- 2021		14 - 01- 2021		15 - 01- 2021		
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ, (ΜΑΡΟΥΛΙ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ) SALADE CÉSAR, LAITUE, (TOMATES CERISE, ROULET, CROUTON, PARMESAN)	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALADE DE SAISON		ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ SALADE TOMATE, CONCOMBRE, OLIVES, CÂPRES		ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE		ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ SALADE CHOU FLEUR - BROCOLIS		
ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ FARFALLE SAUCE NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ, ΡΥΖΙ ROULET FRAIS SAUCE CRÉMEUSE CHAMPIGNONS, RIZ		ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ SPRANAKOTYROPITA, FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÈTA		ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ PIZZA MARGHERITA		ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ CROQUETTES DE MORUE, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES DE SAISON		
ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON		ΜΗΛΟΠΙΤΑ TARTE AUX POMMES		ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON		ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ CRÈME À LA VANILLE		
Ενέργεια (kcal) 340 Πρωτεΐνες (gr) 18,5 Υδατάνθρακες (gr) 6,8 Λίπος (gr) 17,3 Κορεσμένο λίπος (gr) 6,1 Φυτικές ίνες (gr) 1,3	Ενέργεια (kcal) 498 Πρωτεΐνες (gr) 21,3 Υδατάνθρακες (gr) 58,8 Λίπος (gr) 20,6 Κορεσμένο λίπος (gr) 4,2 Φυτικές ίνες (gr) 7,1	Ενέργεια (kcal) 460 Πρωτεΐνες (gr) 12,7 Υδατάνθρακες (gr) 43,1 Λίπος (gr) 27,4 Κορεσμένο λίπος (gr) 8,3 Φυτικές ίνες (gr) 4,8	Ενέργεια (kcal) 487 Πρωτεΐνες (gr) 22,3 Υδατάνθρακες (gr) 50,7 Λίπος (gr) 23,3 Κορεσμένο λίπος (gr) 11,5 Φυτικές ίνες (gr) 5,1	Ενέργεια (kcal) 452 Πρωτεΐνες (gr) 22,5 Υδατάνθρακες (gr) 47,2 Λίπος (gr) 21,3 Κορεσμένο λίπος (gr) 5,9 Φυτικές ίνες (gr) 7,0					

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques



MENU

MENOU

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18 - 01- 2021		19 - 01- 2021		20 - 01- 2021		21 - 01- 2021		22 - 01- 2021	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
**HORIIATIKI,
SALADE GRECQUE**

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

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
**SALADE
DE POUSSÉS D'ÉPINARDS,
TOMATES CERISE**

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

**ΦΕΤΑ
FÈTA**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**YΟΥVETSΙ
(RAGOUT GREC DE BŒUF FRAIS
AUX PÂTES RISONI)
FROMAGE RÂPÉ**

ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ
**KASSÉROPITA DE ZAGORI
(FEUILLETÉ AU FROMAGE
KASSÉRI)**

ΦΑΚΟΡΥΖΟ,
ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΥΔΙΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ
**RIZ BASMATI AUX LENTILLES
AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS**

ΧΟΙΡΙΝΟ
ΨΗΜΕΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**PORC FRAIS AU FOUR
SAUCE AU MIEL - MOUTARDE,
LÉGUMES & POMMES DE TERRE**

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**NOUILLES CHINOISES
SAUTÉES AUX POULET FRAIS
ET LÉGUMES**

**ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON**

**ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON**

**ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ
GÂTEAU À L'ORANGE**

**ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON**

**ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIES AU CHOCOLAT**

Ενέργεια (kcal)	307	Ενέργεια (kcal)	435	Ενέργεια (kcal)	638	Ενέργεια (kcal)	501	Ενέργεια (kcal)	640
Πρωτεΐνες (gr)	17,2	Πρωτεΐνες (gr)	11,6	Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	25,3	Πρωτεΐνες (gr)	20,3
Υδατάνθρακες (gr)	22,7	Υδατάνθρακες (gr)	30,7	Υδατάνθρακες (gr)	91,1	Υδατάνθρακες (gr)	37,6	Υδατάνθρακες (gr)	55,2
Λίπος (gr)	17,6	Λίπος (gr)	31,1	Λίπος (gr)	22,9	Λίπος (gr)	17,5	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6
Φυτικές ίνες (gr)	4,1	Φυτικές ίνες (gr)	4,0	Φυτικές ίνες (gr)	10,9	Φυτικές ίνες (gr)	6,8	Φυτικές ίνες (gr)	7,8

**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
25 - 01- 2021		26 - 01- 2021		27 - 01- 2021		28 - 01- 2021		29 - 01- 2021	



ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ
SALADE CRÉTOISE,
(ΤΟΜΑΤΕ, CONCOMBRE, FÈΤΑ,
OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS)

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΣΑΛΑΤΑ ΨΗΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE LÉGUMES GRILLÉS

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE POMME DE TERRE

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES BOLOGNAISE
(BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RÂPÉ

ΦΕΓΓΑΡΟΠΙΤΑ
(ΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ,
ΦΙΠΕΡΙΕΣ, ΡΟΖΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ)
FEUILLETÉ AU ROULET FRAIS,
POIVRON, SAUCE ROSÉE,
FROMAGE

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

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ
ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
BURGER LÉGUMES
AVEC PURÉE DE CAROTTES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ
FEUILLETÉ SUCRÉ AU LAIT

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIES AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	444	Ενέργεια (kcal)	570	Ενέργεια (kcal)	303	Ενέργεια (kcal)	339	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	24,5	Πρωτεΐνες (gr)	7,5	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	19,6
Υδατάνθρακες (gr)	49,4	Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	29,7	Υδατάνθρακες (gr)	44	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	18	Λίπος (gr)	46,8	Λίπος (gr)	19,3	Λίπος (gr)	15,9	Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	15,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,0
Φυτικές ίνες (gr)	8,3	Φυτικές ίνες (gr)	3,6	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	5,0	Φυτικές ίνες (gr)	11,0

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques