



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
10 - 01- 2022		11 - 01- 2022		12 - 01- 2022		13 - 01- 2022		14 - 01- 2022	
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 ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE	
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		ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ, ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS À LA GRECQUE, POMMES DE TERRE GRENAILLE	
ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ VASSIROPITA (GÂTEAU GREC DU JOUR DE L'AN)		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) Πρωτεΐνες (gr) Υδατάνθρακες (gr) Λίπος (gr) Κορεσμένο λίπος (gr) Φυτικές ίνες (gr)		Ενέργεια (kcal) Πρωτεΐνες (gr) Υδατάνθρακες (gr) Λίπος (gr) Κορεσμένο λίπος (gr) Φυτικές ίνες (gr)		498 Ενέργεια (kcal) 21,3 Πρωτεΐνες (gr) 58,8 Υδατάνθρακες (gr) 20,6 Λίπος (gr) 4,2 Κορεσμένο λίπος (gr) 7,1 Φυτικές ίνες (gr)		Ενέργεια (kcal) Πρωτεΐνες (gr) Υδατάνθρακες (gr) Λίπος (gr) Κορεσμένο λίπος (gr) Φυτικές ίνες (gr)		487 Ενέργεια (kcal) 22,3 Πρωτεΐνες (gr) 50,7 Υδατάνθρακες (gr) 23,3 Λίπος (gr) 11,5 Κορεσμένο λίπος (gr) 5,1 Φυτικές ίνες (gr)	

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
17 - 01- 2022		18 - 01- 2022		19 - 01- 2022		20 - 01- 2022		21 - 01- 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
HORIATIKI,
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE, CONCOMBRE

ΣΑΛΑΤΑ
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ
SALADE
CHOU FLEUR - BROCOLIS

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
YUUVETSI
(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

ΚΕΜΠΑΠ,
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
KEBAB,
(VIANDE FRAIS D'AGNEAU)
PITA FARINE COMPLET
SAUCE ORIENTALE (YAOURT)
(SANS PORC)
POMMES DE TERRE

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ
BOUCHÉES
DE POULET FRAIS PANÉES
ET PURÉE DE POTIRON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	307
Πρωτεΐνες (gr)	17,2
Υδατάνθρακες (gr)	22,7
Λίπος (gr)	17,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1
Φυτικές ίνες (gr)	4,1

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	307
Πρωτεΐνες (gr)	17,2
Υδατάνθρακες (gr)	22,7
Λίπος (gr)	17,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1
Φυτικές ίνες (gr)	4,1

ΤΑΡΤΑΚΙ OREO
TARTELETTE OREO

Ενέργεια (kcal)	435
Πρωτεΐνες (gr)	11,6
Υδατάνθρακες (gr)	30,7
Λίπος (gr)	31,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,7
Φυτικές ίνες (gr)	4,0

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	638
Πρωτεΐνες (gr)	18,5
Υδατάνθρακες (gr)	91,1
Λίπος (gr)	22,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,1
Φυτικές ίνες (gr)	10,9

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIES AU CHOCOLAT

Ενέργεια (kcal)	
Πρωτεΐνες (gr)	
Υδατάνθρακες (gr)	
Λίπος (gr)	
Κορεσμένο λίπος (gr)	
Φυτικές ίνες (gr)	

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
24 - 01- 2022		25 - 01- 2022		26 - 01- 2022		27 - 01- 2022		28 - 01- 2022	



ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΨΗΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE LÉGUMES GRILLÉS

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ
SALADE CRÉTOISE,
(TOMATE, CONCOMBRE, FÈTA,
OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS)

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE POMME DE TERRE

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

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE

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

ΦΡΕΣΚΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ,
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
& ΡΥΖΙ
CÔTE DE PORC FRAIS,
SAUCE MOUTARDE
RIZ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ
ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
BURGER LÉGUMES
AVEC PURÉE DE CAROTTES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIES AU CHOCOLAT

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ
FEUILLETÉ SUCRÉ AU LAIT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

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



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
31 - 01- 2022		01 - 02- 2022		02 - 02- 2022		03 - 02- 2022		04 - 02- 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ
SALADE LYONNAISE

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΑΛΑΤΑ
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ
SALADE CHOU BLANC - ROUGE

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE RIZ

ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ
PENNE AUX QUATRE FROMAGES

BURGER
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,
ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
BURGER,
STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS,
POMMES DE TERRE GRENAILLE

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ
CUISSÉ DE ROULET,
AU CITRON AU FOUR
AVEC PURÉE DE PATATES DOUCE

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΟΚΑΚΙ
PETIT GÂTEAU KOK

Ενέργεια (kcal) 528,5
Πρωτεΐνες (gr) 21,8
Υδατάνθρακες (gr) 55,3
Λίπος (gr) 30,9
Κορεσμένο λίπος (gr) 12,9
Φυτικές ίνες (gr) 2,9

Ενέργεια (kcal)
Πρωτεΐνες (gr)
Υδατάνθρακες (gr)
Λίπος (gr)
Κορεσμένο λίπος (gr)
Φυτικές ίνες (gr)

Ενέργεια (kcal) 345
Πρωτεΐνες (gr) 10,1
Υδατάνθρακες (gr) 39,1
Λίπος (gr) 18,1
Κορεσμένο λίπος (gr) 4,3
Φυτικές ίνες (gr) 10,5

Ενέργεια (kcal)
Πρωτεΐνες (gr)
Υδατάνθρακες (gr)
Λίπος (gr)
Κορεσμένο λίπος (gr)
Φυτικές ίνες (gr)

Ενέργεια (kcal) 573,2
Πρωτεΐνες (gr) 16,8
Υδατάνθρακες (gr) 50,5
Λίπος (gr) 25,4
Κορεσμένο λίπος (gr) 5,1
Φυτικές ίνες (gr) 6,2

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.
Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques