



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	

CHANDELEUR



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 POULET,
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	Ενέργεια (kcal)	424	Ενέργεια (kcal)	345	Ενέργεια (kcal)	492	Ενέργεια (kcal)	573,2
Πρωτεΐνες (gr)	21,8	Πρωτεΐνες (gr)	17,6	Πρωτεΐνες (gr)	10,1	Πρωτεΐνες (gr)	21,8	Πρωτεΐνες (gr)	16,8
Υδατάνθρακες (gr)	55,3	Υδατάνθρακες (gr)	34,1	Υδατάνθρακες (gr)	39,1	Υδατάνθρακες (gr)	49,7	Υδατάνθρακες (gr)	50,5
Λίπος (gr)	30,9	Λίπος (gr)	33,7	Λίπος (gr)	18,1	Λίπος (gr)	23,1	Λίπος (gr)	25,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	12,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,1
Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	10,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	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



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07 - 02- 2022		08 - 02- 2022		09 - 02- 2022		10 - 02- 2022		11 - 02- 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ
ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ
SALADE CRÉTOISE,
AVEC CROUTONS CRÉTOIS

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ
ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS

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

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ
PASTICCIO GREC
(GRATIN DE PÂTES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ,
BÉCHAMEL)

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
ΤΥΡΟΡΙΤΑ,
FEUILLETÉ PAYSAN AU
FROMAGE FÈTA

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΡΕΒΥΘΑΔΑ
REVITHADA,
(POTAGE PAYSANNE
DE POIS CHICHES)

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
STEAK HACHÉ DE DINDE,
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ
PORC FRAIS
À LA SAUCE AIGRE – DOUCE
AU RIZ ΒΑΣΜΑΤΙ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ
PETIT GÂTEAU

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	406	Ενέργεια (kcal)	435	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	353,5	Ενέργεια (kcal)	615
Πρωτεΐνες (gr)	10,3	Πρωτεΐνες (gr)	11,6	Πρωτεΐνες (gr)	6,30	Πρωτεΐνες (gr)	10,4	Πρωτεΐνες (gr)	16,6
Υδατάνθρακες (gr)	34,9	Υδατάνθρακες (gr)	30,7	Υδατάνθρακες (gr)	22,5	Υδατάνθρακες (gr)	35,3	Υδατάνθρακες (gr)	41,3
Λίπος (gr)	25,9	Λίπος (gr)	31,1	Λίπος (gr)	12,5	Λίπος (gr)	17,1	Λίπος (gr)	27,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,10	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,7
Φυτικές ίνες (gr)	4,0	Φυτικές ίνες (gr)	4,0	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	4,9	Φυτικές ίνες (gr)	4,0

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

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
14 - 02 - 2022			15 - 02 - 2022		16 - 02 - 2022		17 - 02 - 2022		18 - 02 - 2022



ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**KRITHAROTO AUX LÉGUMES,
(PÂTES RISONI)
FROMAGE RÂPÉ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	428,5
Πρωτεΐνες (gr)	13,7
Υδατάνθρακες (gr)	33,2
Λίπος (gr)	26,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,0
Φυτικές ίνες (gr)	5,5

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	556
Πρωτεΐνες (gr)	15,3
Υδατάνθρακες (gr)	23,3
Λίπος (gr)	46,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	13,3
Φυτικές ίνες (gr)	4,6



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

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΦΑΚΟΡΥΖΟ **BIO**,
ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΥΔΙΑ
**RIZ AUX LENTILLES BIO
OIGNONS CARAMÉLISÉS**

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ
PETIT GÂTEAU

Ενέργεια (kcal)	465
Πρωτεΐνες (gr)	6,5
Υδατάνθρακες (gr)	47,6
Λίπος (gr)	16,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9
Φυτικές ίνες (gr)	2,3

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
**BŒUF SAUCE AU CITRON
AVEC PURÉE DE CAROTTES**

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOTE SALADE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	565
Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	63,1
Λίπος (gr)	29,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,4
Φυτικές ίνες (gr)	5,8

ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΩΤΕ
ÉPINARD SAUTÉ

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
**FILET DE SOLE PANÉ
COUSCOUS AUX LÉGUMES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
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 - 02 - 2022			01 - 03 - 2022		02 - 03 - 2022		03 - 03 - 2022		04 - 03 - 2022

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ - ΤΣΙΚΝΟΡΕΜΠΤΙ

JOUR DE CARNAVAL À L'ÉCOLE

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH



ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ,
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΝΤΟΜΑΤΑΣ & ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES RAVIOLI FARCIS,
SAUSE TOMATE & BASILIC
FROMAGE RÂPÉ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ
ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
ΜΕΛΙ, ΘΥΜΑΡΙ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ
PORC FRAIS EN COCOTTE,
À LA SAUCE MOUTARDE, MIEL,
POMMES DE TERRE & LÉGUMES

ΦΕΤΑ
FÈTA
ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
FASOLADA,
SOUBE PAYSANNE
(HARICOTS SECS ET CAROTTE)

ΠΛΑΤΩ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ ΨΗΤΑ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ,
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ
& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
PLATEAUX DE VIANDES CUITES,
FRITES
SAUCE ORIENTALE
PITA, FARINE COMPLET
(SANS PORC)

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΠΙΤΣΑ
PIZZA

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ
GÂTEAU À L'ORANGE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ
PETIT GÂTEAU

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	579	Ενέργεια (kcal)	474	Ενέργεια (kcal)	650	Ενέργεια (kcal)	413
Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	31,8	Πρωτεΐνες (gr)	9,7	Πρωτεΐνες (gr)	25,4	Πρωτεΐνες (gr)	14,9
Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	25,3	Υδατάνθρακες (gr)	16,2	Υδατάνθρακες (gr)	30,1	Υδατάνθρακες (gr)	12
Λίπος (gr)	15	Λίπος (gr)	37,1	Λίπος (gr)	23,6	Λίπος (gr)	29,4	Λίπος (gr)	14
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	21,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,8
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	9,5	Φυτικές ίνες (gr)	8,5	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	1,5

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