



MENU

MENΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
28 - 03 - 2022		29 - 03 - 2022			30 - 03 - 2022		31 - 03 - 2022		01 - 04 - 2022

POISSON D'AVRIL

<p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ LAITUE FRANÇAISE ET ROIVRONS COLORÉS</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ (ΡΟΚΑ, ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ) SALADE ITALIENNE (ROUQUETTE, TOMATES CERISES, BASILIC, PARMESAN)</p>	<p>ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ SALADE DE SAISON</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE</p>	<p>ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ SALADE MIXTE AUX CROÛTONS</p>
<p>ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΒΙΔΕΣ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ FUSSILLI BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RAPÉ</p>	<p>ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ OMELETTE À LA DINDE ET AU FROMAGE</p>	<p>ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ TOMATES ET ROIVRONS FARCIS</p>	<p>ΚΕΜΠΑΠ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΙΤΑ ΣΩΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ) KEBAB DE POULET FRAIS, (SANS PORC) PITA, SAUCE MOUTARDE, ET POMMES DE TERRE GRENAILLE</p>	<p>ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ, LÉGUMES GRILLÉS</p>
<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON</p>	<p>ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ CAKE MARBRÉ</p>	<p>ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT</p>	<p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON</p>	<p>ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ TARTELETTE AUX FRUITS</p>

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	310	Ενέργεια (kcal)	610	Ενέργεια (kcal)	456
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	8,8	Πρωτεΐνες (gr)	25,4	Πρωτεΐνες (gr)	27
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	15,3	Υδατάνθρακες (gr)	28,1	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	15	Λίπος (gr)	20,7	Λίπος (gr)	15,4	Λίπος (gr)	32
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	20,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6.5
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	0,2	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	4,8

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
04 - 04 - 2022		05 - 04 - 2022		06 - 04 - 2022		07 - 04 - 2022		08 - 04 - 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC - CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

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

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΦΕΤΑ
FÈTA

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

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,
ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
ΥΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ
FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)


ΦΑΚΕΣ ΒΙΟ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
BOUCHÉES DE ROULET FRAIS
PANÉES,
ET POMMES DE TERRE

ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ
ΜΕ ΡΥΖΙ
FILET DE SOLE,
RIZ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIES AU CHOCOLAT

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	332	Ενέργεια (kcal)	310	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	480
Πρωτεΐνες (gr)	4,5	Πρωτεΐνες (gr)	27,4	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,6	Πρωτεΐνες (gr)	47
Υδατάνθρακες (gr)	32,1	Υδατάνθρακες (gr)	18,3	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	36,2	Υδατάνθρακες (gr)	22
Λίπος (gr)	20,6	Λίπος (gr)	13,8	Λίπος (gr)	24,8	Λίπος (gr)	25,5	Λίπος (gr)	21
Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
Φυτικές ίνες (gr)	5,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	6	Φυτικές ίνες (gr)	4,3	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
11 - 04 - 2022		12 - 04 - 2022		13 - 04 - 2022		14 - 04 - 2022		15 - 04 - 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SALADE DE PÂTES

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES COURTES
AU BŒUF FRAIS BRAISÉ
FROMAGE RÂPÉ

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ
TYROPITA DE YIANNINA
FEUILLETÉ PAYSAN
AU FROMAGE)

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ,
ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ
FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS & CAROTTES À
L'HUILE D'OLIVES,
SAUCE TOMATE)

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

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
CROQUETTES DE MORUE,
RIZ ET LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΤΣΟΥΡΕΚΑΚΙ ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ
TSOURÉKI
(PAIN GREC TRADITIONNEL
DE PÂQUES)

Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	452	Ενέργεια (kcal)	280	Ενέργεια (kcal)	396	Ενέργεια (kcal)	570
Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	9,5	Πρωτεΐνες (gr)	4,3	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	37	Υδατάνθρακες (gr)	27,4	Υδατάνθρακες (gr)	31,4	Υδατάνθρακες (gr)	26,7	Υδατάνθρακες (gr)	58,9
Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	35,1	Λίπος (gr)	15,2	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,65	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	3,45	Φυτικές ίνες (gr)	5,4	Φυτικές ίνες (gr)	8

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Apostocatering

Α. 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