



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
27 - 11 - 2017		28 - 11 - 2017		29 - 11 - 2017		30 - 11 - 2017		01 - 12 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
SALADE  
CHOU BLANC – CAROTTE

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

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
SALADE VERTE DE SAISON

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE BETTERAVE

ΦΕΤΑ  
FÈTA

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

ΟΜΕΛΕΤΑ  
ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ  
ΟΜΕLETTE  
À LA DINDE ET AU FROMAGE

ΑΡΑΚΑΣ, ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ  
POIS À L'HUILE D'OLIVE ET  
PETITES CAROTTES

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

ΓΛΩΣΣΑ  
ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ  
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ & ΡΥΖΙ  
FILET DE SOLE FRAIS  
AU BEURRE ET AU CITRON,  
LÉGUMES DE SAISON ET RIZ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
COOKIE AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
YAOURT

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ  
COMPOTE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	345	Ενέργεια (kcal)	389	Ενέργεια (kcal)	561	Ενέργεια (kcal)	350
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	11,5	Πρωτεΐνες (gr)	20,3	Πρωτεΐνες (gr)	24,7	Πρωτεΐνες (gr)	29,2
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	5,9	Υδατάνθρακες (gr)	31	Υδατάνθρακες (gr)	21	Υδατάνθρακες (gr)	32,2
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	31,2	Λίπος (gr)	28	Λίπος (gr)	43	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,9
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,3

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



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 12 - 2017		05 - 12 - 2017		06 - 12 - 2017		07 - 12 - 2017		08 - 12 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ  
SALADE LYONNAISE

ΣΑΛΑΤΑ  
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ  
SALADE CHOU BLANC - ROUGE

ΣΑΛΑΤΑ  
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE DE SAISON

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE RIZ

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ  
TORTELLINI AUX QUATRE  
FROMAGES

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ,  
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ  
ΜΕ ΡΥΖΙ  
SOUTZOUKAKIA  
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ,  
À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ

ΦΕΤΑ  
FÈTA



ΦΑΚΕΣ ΒΙΟ ΣΟΥΠΑ  
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ  
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ  
ROULET AU CITRON AU FOUR  
ET POMMES DE TERRE

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
YAOURT

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ  
CAKE MARBRÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ  
TARTELETTE AUX FRUITS

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	371	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	357	Ενέργεια (kcal)	550
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	12,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	15,9
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	49,8	Υδατάνθρακες (gr)	18,5	Υδατάνθρακες (gr)	28,1	Υδατάνθρακες (gr)	59,8
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	8,7	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	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

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



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11 - 12 - 2017		12 - 12 - 2017		13 - 12 - 2017		14 - 12 - 2017		15 - 12 - 2017	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ,  
(ΜΑΡΟΥΛΙ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ,  
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ,  
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ)  
**SALADE CÉSAR, LAITUE,  
(TOMATES CERISE, ROULET,  
CROUTON, PARMESAN)**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ  
**SALADE DE LAITUE - ANETH**

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

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE VERTE DE SAISON**

ΤΑΜΠΟΥΛΕ  
**TABOULÉ**

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ  
**FARFALLE SAUCE NAPOLITAINE,  
FROMAGE RÂPÉ**

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

ΦΕΤΑ  
**FÈTA**  
ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
**REVITHADA,  
(SOUPE PAYSANNE DE POIS  
CHICHES)**

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΝΙΤΣΕΛ  
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**ESCALOPE DE DINDE PANÉE,  
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ  
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ  
ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,  
LÉGUMES GRILLÉS**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ  
ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ  
**KOURABIES - MELOMAKARONO  
(GÂTEAUX DE NOËL  
BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES -  
SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ  
**COMPOTE SALADE DE FRUITS**

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	396	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	8,25	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	32,6	Υδατάνθρακες (gr)	26,7	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	16,6	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,15	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,2	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	5,4	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**



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18 - 12 - 2017			19 - 12 - 2017		20 - 12 - 2017		21 - 12 - 2017		22 - 12 - 2017

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE SAISON**

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ  
**SALADE DE SAISON**

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

ΣΑΛΑΤΑ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ  
**SALADE SPÉCIALE "FÊTES"**

ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΚΟΧΥΛΙΑ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**PÂTES COQUILLETES À LA**  
**CRÈME, FROMAGE RÂPÉ**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΡΑΓΟΥ  
ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ  
ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**RAGOÛT DE BŒUF**  
**AUX COURGETTES ET LÉGUMES**

ΦΕΤΑ  
**FÊTA**

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

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ  
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ  
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
**PORC BRAISÉ AU FOUR**  
**AUX PRUNAux**  
**POMMES DE TERRE**



ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ  
**YAOURT AUX FRUITS**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ  
ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ  
**KOURABIES - ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΟ**  
**(GÂTEAUX DE NOËL**  
**BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES -**  
**SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)**



Ενέργεια (kcal)	391	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	425	Ενέργεια (kcal)	617
Πρωτεΐνες (gr)	12,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,9	Πρωτεΐνες (gr)	22,3
Υδατάνθρακες (gr)	29,9	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	28,4	Υδατάνθρακες (gr)	1,2
Λίπος (gr)	25,6	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	22,4	Λίπος (gr)	40,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,69	Κορεσμένο λίπος (gr)	17
Φυτικές ίνες (gr)	5,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	11,13	Φυτικές ίνες (gr)	2,9

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

**Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques**