



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
30 - 04- 2018		01 - 05- 2018		02 - 05- 2018		03 - 05- 2018		04 - 05- 2018	

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

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ  
**SALADE TOMATE-CONCOMBRE**

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**BÂTONNETS DE LÉGUMES**

ΔΙΑΚΟΠΕΣ  
**VACANCES**

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ  
**FÊTE DU TRAVAIL**

ΦΕΤΑ  
**FÊTA**

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ  
**SOUPE DE LENTILLES**

ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ,  
ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ)  
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)  
**BROCHETTE DE ROULET, FRITES,**  
**PITA (FARINE COMPLÈTE)**  
**SAUCE ORIENTALE (YAOURT)**

ΓΛΩΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ  
ΠΑΝΕ ΨΑΡΙΟΥ  
ΜΕ ΦΑΒΑ  
**FILET DE SOLE PANÉ,**  
**FAVA**  
**(DIP GREC**  
**DE POIS JAUNES CASSES)**

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ  
**CAKE MARBRÉ**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	480
	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	32	Πρωτεΐνες (gr)	47
	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	22
	Λίπος (gr)	24,8	Λίπος (gr)	27	Λίπος (gr)	21
	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
	Φυτικές ίνες (gr)	6	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	12

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

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

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 Κεχρμιπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr

**PETIT MENU- SEMAINE DE L'EUROPE**

**ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ - ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ**

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07 - 05- 2018		08 - 05- 2018		09 - 05- 2018		10 - 05- 2018		11 - 05- 2018	

**JOURNÉE DE L'EUROPE**



**INSALATA CAPRESE**  
 ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ,  
 ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ  
**TOMATES CERISE, MOZZARELLA**  
**BASILIC**



**GAZPACHO ANDALUZ**  
 ΚΡΥΑ ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ  
**POTAGE DE LÉGUMES CRUS**



**KAROTTENSALAT**  
 ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ  
**SALADE CAROTTE**



**KARTOFFELSALAT**  
 ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ  
**SALADE DE POMMES DE TERRE**



**SALADA COM**  
**GRÃO-DE-BICOE ATUM**  
 ΡΕΒΥΘΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΤΟΝΟ  
**SALADE DE POIS CHICHE**  
**AU THON**

**PASTA ALLA CARBONARA**  
 ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,  
 (ΜΠΕΙΚΟΝ)  
 ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ ΤΡΙΜΜΕΝΗ  
**PÂTES À LA CARBONARA,**  
 (LARDONS)  
**PARMIGIANO RÂPÉ**

**TORTILLA ESPAÑOLA**  
 ΟΜΕΛΕΤΑ ΙΣΠΑΝΙΚΗ  
**OMELETTE ESPAGNOLE**

**WIENER SCHNITZEL**  
 ΒΙΕΝΕΖΙΚΟ ΣΝΙΤΣΕΛ  
 (ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ)  
 ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ  
 (BŒUF FRAIS)  
**SALADE VERTE**

**FRANKFURTER WÜRSTCHEN**  
 ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗΣ  
 ΦΡΕΣΚΟ ΨΩΜΑΚΙ  
 ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ  
**SAUCISSON DE FRANCFORT,**  
**PETIT PAIN**  
**SALADE VERTE**

**BACALHAUNO FORNO COM**  
**TOMATE E PIMENTO,**  
**ASSADO COM BATATAS**  
 ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ  
 ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ,  
**MORUEAU FOUR,**  
**TOMATE ET POIVRON**  
**POMMES DE TERRE AU FOUR**

**FRUTA FRESCA**  
 ΦΡΟΥΤΑ  
**FRUITS**

**CREMA CATALANA**  
 ΚΡΕΜΑ ΚΑΤΑΛΑΝΑ  
**CRÈME CATALANE**

**SACHERTORTE**  
 ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
**CAKE AU CHOCOLAT**

**APFELSTRUDEL**  
 ΣΤΡΟΥΝΤΕΛ ΜΗΛΟΥ  
**STRUDEL AUX POMMES**

**DOCE FINO DE AMÊNDOA**  
 ΦΡΟΥΤΑΚΙ ΑΜΥΓΔΑΛΩΤΟ  
**FRUITS EN PÂTE D'AMANDE**

Ενέργεια (kcal)	403	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	396	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	560
Πρωτεΐνες (gr)	15,8	Πρωτεΐνες (gr)	12,5	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	24,4	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	30	Υδατάνθρακες (gr)	26,7	Υδατάνθρακες (gr)	15,5	Υδατάνθρακες (gr)	50,8
Λίπος (gr)	24,7	Λίπος (gr)	20,8	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	18	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,4
Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	5,4	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	7

**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
14 - 05 - 2018		15 - 05 - 2018		16 - 05 - 2018		17 - 05 - 2018		18 - 05 - 2018	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ  
ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ  
**LAITUE FRANÇAISE  
ET POIVRONS COLORÉS**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ  
**SALADE DE LAITUE**

ΣΑΛΑΤΑ  
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
**SALADE MIXTE AUX CROÛTONS**

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ  
ΦΡΕΣΚΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS**

ΠΑΝΔΑΪΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE SAISON**

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ  
ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ CONFIT  
& ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**POULET AU CITRON CONFIT,  
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

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

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

ΨΑΡΙ ΠΕΡΚΑ  
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
**FILET DE PERCHE,  
RIZ ET LÉGUMES**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ  
**SALADE DE FRUITS**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	377	Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	280	Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	19,1	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	4,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,3	Πρωτεΐνες (gr)	29
Υδατάνθρακες (gr)	13,7	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	31,4	Υδατάνθρακες (gr)	45,8	Υδατάνθρακες (gr)	30,4
Λίπος (gr)	27,1	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	15,2	Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,65	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,9
Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	3,45	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	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**

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
21 - 05- 2018		22 - 05- 2018		23 - 05- 2018		24 - 05- 2018		25 - 05- 2018	

ΣΑΛΑΤΑ  
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ  
**SALADE DU CHEF À LA DINDE**

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ, ΝΤΟΜΑΤΑ,  
ΑΓΓΟΥΡΙ, ΦΕΤΑ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ,  
ΚΡΙΘΑΡΕΝΙΑ ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ  
**SALADE CRÉTOISE, TOMATE,  
CONCOMBRE, FÈTA, OLIVES,  
CÂPRES, CROUTONS CRÉTOIS**

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**SALADE DE SAISON**

ΦΕΤΑ  
FÈTA

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ  
**SALADE TOMATE - CONCOMBRE**

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ  
**TORTELLINI  
À LA SAUCE PARMESAN**

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**BOULETTES DE BŒUF HACHÉ  
À LA GRECQUE  
AVEC PURÉE DE LÉGUMES**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ  
ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ  
**TOMATES ET POIVRONS  
FARCIS AU RIZ**

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

ΔΙΑΚΟΠΕΣ  
ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ  
**VACANCES DE LA PENTECÔTE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
**YAOURT**

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ  
**TARTELETTE AUX FRUITS**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
**FRUIT DE SAISON**

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	357
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	20,2	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	9,8
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	36	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	28,0
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	25,4	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	24
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	6,3

**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
28 - 05- 2018		29 - 05- 2018		30 - 05- 2018		31 - 06- 2018		01 - 06- 2018	



ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ  
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ  
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE BETTERAVE

ΦΕΤΑ  
FÈTA

ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ  
LUNDI DE PENTECÔTE  
ORTHODOXE

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ  
ΚΙΜΑ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ  
BOULETTES DE BŒUF  
HACHE ET RIZ,  
SAUCE CITRON

ΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΑΔΕΡΟ  
ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ  
POIS **BIO** À L'HUILE D'OLIVE  
ET CAROTTES

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
STEAK HACHÉ DE POULET  
ET PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
CROQUETTES DE MORUE,  
LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ  
YAOURT AU MIEL

ΜΩΣΑΪΚΟ  
GÂTEAU MOSAÏQUE  
(AU CACAO ET BISCUITS  
PETITS-BEURRE)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

	Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	540
	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	18	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	54,4	Υδατάνθρακες (gr)	15	Υδατάνθρακες (gr)	54,8
	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	53,8	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	15
	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
	Φυτικές ίνες (gr)	2,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	6

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