



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
03 - 12 - 2018		04 - 12 - 2018		05 - 12 - 2018		06 - 12 - 2018		07 - 12 - 2018	

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
**ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ,
À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ**

ΦΕΤΑ
FÈTA



ΦΑΚΕΣ **BIO** 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
10 - 12 - 2018		11 - 12 - 2018		12 - 12 - 2018		13 - 12 - 2018		14 - 12 - 2018	

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 - ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΟ
(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	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17 - 12 - 2018		18 - 12 - 2018		19 - 12 - 2018		20 - 12 - 2018		21 - 12 - 2018	

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOUAUTÉES

ΣΑΛΑΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SALADE DE PÂTES

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
FÈTA

ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΒΕΛΟΥΤΕ
SOUBE VELOUTÉE DE LÉGUMES

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

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

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ
YAOURT AUX FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΕΚΛΑΙΡ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
ÉCLAIR AU CHOCOLAT

Ενέργεια (kcal)	391	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	425	Ενέργεια (kcal)	499	Ενέργεια (kcal)	617
Πρωτεΐνες (gr)	12,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,9	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	22,3
Υδατάνθρακες (gr)	29,9	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	28,4	Υδατάνθρακες (gr)	48,9	Υδατάνθρακες (gr)	1,2
Λίπος (gr)	25,6	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	22,4	Λίπος (gr)	31,1	Λίπος (gr)	40,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,69	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	17
Φυτικές ίνες (gr)	5,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	11,13	Φυτικές ίνες (gr)	3	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