



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07 - 01- 2019		08 - 01- 2019		09 - 01- 2019		10 - 01- 2019		11 - 01- 2019	

Toute l'équipe
de la société



vous présente
ses meilleurs vœux
de bonheur et succès
pour cette
nouvelle année

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ
ΤΥΡΙ TRIMMENO
POULET SAUCE TOMATE
AUX RÂTES COURTES
FROMAGE RÂPÉ

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ
VASILOPITA (CAKE)

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOYAUTÉES

ΦΕΤΑ
FÈTA
ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ
GÂTEAU À L'ORANGE

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΚΕΜΠΑΠ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ,
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
KEBAB,
SAUCE ORIENTALE (YAOURT),
PITA FARINE COMPLET,
POMMES DE TERRE AU FOUR
(SANS PORC)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
SOUPE DE POISSON
AU RIZ ET AUX LÉGUMES

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ
COMPOTE DE FRUITS

	Ενέργεια (kcal)	685	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	690	Ενέργεια (kcal)	572
	Πρωτεΐνες (gr)	22,2	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	25,4	Πρωτεΐνες (gr)	29,3
	Υδατάνθρακες (gr)	56,9	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	30,1	Υδατάνθρακες (gr)	30,9
	Λίπος (gr)	41,8	Λίπος (gr)	24,8	Λίπος (gr)	32,4	Λίπος (gr)	27,3
	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	23,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,3
	Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)	6	Φυτικές ίνες (gr)	4,79	Φυτικές ίνες (gr)	7,9

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

ApostroCatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail : info@apostrocatering.gr • www. apostrocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διατροφολόγος 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
14 - 01 - 2019		15 - 01 - 2019		16 - 01 - 2019		17 - 01 - 2019		18 - 01 - 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOYAUTÉES

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

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

ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ
PIZZA MARGHERITA

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
FASOLADA,
SOUPE PAYSANNE
(HARICOTS SECS ET CAROTTES)

ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC EN COCOTTE,
POMMES DE TERRE AU FOUR
PORC EN COCOTTE POMMES DE
TERRE AU FOUR

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ
ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
FILET DE SOLE PANÉ
AU RIZ ET AUX LÉGUMES
DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΗΛΟΠΙΤΑ
TARTE AUX POMMES

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΤΑΡΤΑΚΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
TARTELETTE AU CHOCOLAT

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	524	Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	740	Ενέργεια (kcal)	590
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	20,6	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	32,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,5
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	52,2	Υδατάνθρακες (gr)	38,7	Υδατάνθρακες (gr)	43,2	Υδατάνθρακες (gr)	48
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	49,8	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	4	Κορεσμένο λίπος (gr)	17,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	5,1	Φυτικές ίνες (gr)	8,9	Φυτικές ίνες (gr)	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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
21 - 01- 2019		22 - 01- 2019		23 - 01- 2019		24 - 01- 2019		25 - 01- 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE POMME DE TERRE

ΚΑΡΟΤΟ - ΑΓΓΟΥΡΙ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ
BÂTONNETS
CAROTTE - CONCOMBRE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE AU RIZ

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
ΚΑΙ ΦΕΤΑ
STRIFTARIA
(PÂTES CRÉTOISE)
SAUCE TOMATES ET
FROMAGE FÈTA

ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
(ΜΟΣΧΑΡΙ)
SOUPE DE BŒUF
AU RIZ ET AUX LÉGUMES

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
POULET À L'ORANGE POMMES
DE TERRE AU FOUR

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ,
ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΩΤΕ
FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,
ÉPINARD SAUTÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ
HALVAS,
(GÂTEAU DE SEMOULE GREC)

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	403	Ενέργεια (kcal)	374	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	508	Ενέργεια (kcal)	493
Πρωτεΐνες (gr)	15,8	Πρωτεΐνες (gr)	13,3	Πρωτεΐνες (gr)	7,2	Πρωτεΐνες (gr)	25,3	Πρωτεΐνες (gr)	48,5
Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	33,9	Υδατάνθρακες (gr)	58,6	Υδατάνθρακες (gr)	42,8	Υδατάνθρακες (gr)	35,3
Λίπος (gr)	24,7	Λίπος (gr)	21,4	Λίπος (gr)	15,8	Λίπος (gr)	26,9	Λίπος (gr)	11,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4
Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	17,5

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 Κεχριμπάρη, 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
28 - 01- 2019		29 - 01- 2019		30 - 01- 2019		31 - 01- 2019		01 - 02- 2019	

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
**SALADE
TOMATE- CAROTTE**

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ
**SALADE
CHOU FLEUR - BROCOLIS**



ΠΕΝΝΕΣ **BIO**
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΡΟΖΕ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PÂTES BIO EN SAUCE ROSÉE
AUX LÉGUMES
FROMAGE RÂPÉ**

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
**SPANAKOTYROPITA,
(FEUILLETÉ PAYSAN AUX
ÉPINARDS ET À LA FÊTE)**

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ
FÊTES DES ÉCOLES**

BURGER
ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
**BURGER,
STEAK HACHÉ DE BŒUF,
LÉGUMES DE SAISON**

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
& ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
**CROQUETTES DE MORUE,
POMMES DE TERRE
ET LÉGUMES DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)		Ενέργεια (kcal)	312	Ενέργεια (kcal)	478
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)		Πρωτεΐνες (gr)	17,6	Πρωτεΐνες (gr)	23,5
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)		Υδατάνθρακες (gr)	8,5	Υδατάνθρακες (gr)	45,1
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)		Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	26,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	4,15

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