



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



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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

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

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΣΧΟΛΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ FÊTES DES ÉCOLES

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

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

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

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

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	

Ενέργεια (kcal)	312	Ενέργεια (kcal)	478
Πρωτεΐνες (gr)	17,6	Πρωτεΐνες (gr)	23,5
Υδατάνθρακες (gr)	8,5	Υδατάνθρακες (gr)	45,1
Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	26,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6
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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 02- 2019		05 - 02- 2019		06 - 02- 2019		07 - 02- 2019		08 - 02- 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
**SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE**

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**TORTELLINI À LA SAUCE
PARMESAN
FROMAGE RÂPÉ**

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

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

ΠΛΑΤΩ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ ΨΗΤΑ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ,
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ
& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
**PLATEAUX DE VIANDES CUITES,
FRITES
SAUCE ORIENTALE
PITA, FARINE COMPLET
(SANS PORC)**

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ
TARTELETTE AUX FRUITS

Ενέργεια (kcal)	408	Ενέργεια (kcal)	310	Ενέργεια (kcal)	389	Ενέργεια (kcal)	650	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	31	Πρωτεΐνες (gr)	27,4	Πρωτεΐνες (gr)	20,3	Πρωτεΐνες (gr)	25,4	Πρωτεΐνες (gr)	22
Υδατάνθρακες (gr)	10,5	Υδατάνθρακες (gr)	18,3	Υδατάνθρακες (gr)	31	Υδατάνθρακες (gr)	30,1	Υδατάνθρακες (gr)	28
Λίπος (gr)	26,2	Λίπος (gr)	13,8	Λίπος (gr)	28	Λίπος (gr)	29,4	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	21,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	4,5

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 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 - 02- 2019		12 - 02- 2019		13 - 02- 2019		14 - 02- 2019		15 - 02- 2019	



ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
**SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE**

ΦΕΤΑ
FÈTA



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

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

ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**BŒUF SAUCE AU CITRON
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΚΡΕΠΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
CRÊPE AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	332	Ενέργεια (kcal)	544	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	570
Πρωτεΐνες (gr)	4,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	32,1	Υδατάνθρακες (gr)	55,9	Υδατάνθρακες (gr)	18,5	Υδατάνθρακες (gr)	17	Υδατάνθρακες (gr)	58,9
Λίπος (gr)	20,6	Λίπος (gr)	32,1	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	15,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	5,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,7	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	2,5	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.)

Διατολόγος 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
18 - 02- 2019		19 - 02- 2019		20 - 02- 2019		21 - 02- 2019		22 - 02- 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES,
OLIVES DÉNOYAUTÉES

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ
VACANCES D'HIVER



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

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
FEUILLETÉ PAYSAN
AU FROMAGE

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΡΕΒΥΘΑΔΑ
REVITHADA,
(SOUPÉ PAYSANNE
DE POIS CHICHES)

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ
GALATORITA,
GÂTEAU GREC
(À LA SEMOULE ET AU LAIT)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

BONNES VACANCES À TOUS !
A BIENTOT....!

Ενέργεια (kcal)	377	Ενέργεια (kcal)	452	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	396
Πρωτεΐνες (gr)	9,6	Πρωτεΐνες (gr)	9,5	Πρωτεΐνες (gr)	11,5	Πρωτεΐνες (gr)	17,4
Υδατάνθρακες (gr)	25,8	Υδατάνθρακες (gr)	27,4	Υδατάνθρακες (gr)	35,2	Υδατάνθρακες (gr)	26,7
Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	35,1	Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	33,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,15	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9
Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	6	Φυτικές ίνες (gr)	5,4

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