



PETIT MENU - SEMAINE DE L'EUROPE

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ - ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
06 - 05 - 2019			07 - 05 - 2019		08 - 05 - 2019		09 - 05 - 2019		10 - 05 - 2019

JOURNÉE DE L'EUROPE



INSALATA CAPRESE

ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΛΑ,
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
PEBYΘΟΣΑΛΑΤΑ 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,
MORUE AU 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
13 - 05 - 2019		14 - 05 - 2019		15 - 05 - 2019		16 - 05 - 2019		17 - 05 - 2019	

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

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ
SALADE CRÉTOISE

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ & ΑΝΘΟΤΥΡΟ
**SALADE DE POUSSÉS
D'ÉPINARDS,
TOMATES CERISE
ET FROMAGE (ANTHOTIRO)**

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΞΕΚΟΚΑΛΙΣΜΕΝΟ,
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**CUISSES DE ROULET FRAIS
DÉSOSSEÉS,
SAUCE MOUTARDE ET
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

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

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

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

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

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)		Ενέργεια (kcal)		Ενέργεια (kcal)		Ενέργεια (kcal)	
Πρωτεΐνες (gr)	19,1	Πρωτεΐνες (gr)		Πρωτεΐνες (gr)		Πρωτεΐνες (gr)		Πρωτεΐνες (gr)	
Υδατάνθρακες (gr)	13,7	Υδατάνθρακες (gr)		Υδατάνθρακες (gr)		Υδατάνθρακες (gr)		Υδατάνθρακες (gr)	
Λίπος (gr)	27,1	Λίπος (gr)		Λίπος (gr)		Λίπος (gr)		Λίπος (gr)	
Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)	
Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)	

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
20 - 05 - 2019		21 - 05 - 2019		22 - 05 - 2019		23 - 05 - 2019		24 - 05 - 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΣΕΦ
ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΡΑΣΙΝΑ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ
ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΕΣ
**SALADE DE HARICOT VERT
AUX RAISINS**

ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ
**PÂTES LINGUINE
À LA SAUCE PARMESAN**

ΚΕΜΠΑΠΑΚΙΑ,
(ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡ – ΑΡΝΙ)
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
**MINI KEBAB,
(VIANDE FRAIS
D'AGNEAU ET DE BŒUF)
AVEC PURÉE DE LÉGUMES
(SANS PORC)**

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΗΤΟ
ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
**POULET FRAIS AU FOUR
ET POMMES DE TERRE**

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ
TARTELETTE AUX FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)		Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	357	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)		Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	9,8	Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)		Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	28,0	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)		Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	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**

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
27 - 05 - 2019		28 - 05 - 2019		29 - 05 - 2019		30 - 05 - 2019		31 - 05 - 2019	



ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟΥ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
**SALADE DE CAROTTES RÂPÉES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉΕΣ**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΦΑΒΑ
FAVA,
(DIP GREC
DE POIS JAUNES CASSES)

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΠΕΝΝΕΣ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΈΜΟΝΟ
**PÂTES PENNE
À LA SAUCE NAPOLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ**

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**

ΓΥΡΟΣ ΦΡΕΣΚΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ,
ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ
ΣΩΣ ΓΙΑΥΡΤΙΟΥ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ BABY
**GYROS DU ROULET FRAIS,
PITA FARINE COMPLET
SAUCE ORIENTALE (YAOURT),
POMMES DE TERRE GRENAILLES**

ΨΑΡΙ ΠΕΡΚΑ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**FILET DE PERCHE
ET 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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	
Πρωτεΐνες (gr)	21	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	
Υδατάνθρακες (gr)	6,5	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	54,4	Υδατάνθρακες (gr)	
Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	53,8	Λίπος (gr)	
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	

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