



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
03 - 06 - 2019	04 - 06 - 2019		05 - 06 - 2019		06 - 06 - 2019		07 - 06 - 2019		

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤÉΕΣ

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΚΟΧΥΛΙΑ
ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ
(ΚΑΠΡΕΖΕ)
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΈΝΟ
PÂTES DE COQUILLETES
AUX TOMATES CERISE
MOZZARELLA, ET BASILIC
(CAPRESE)
FROMAGE RÂPÉ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
BŒUF BRAISÉ AU FOUR
AUX LÉGUMES

ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
FROMAGE FÉTA

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ
ΣΑΛΤΣΑ BBQ, ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ
CÔTES DE PORC,
À LA SAUCE BBQ
RIZ BASMATI

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ,
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
CROQUETTES DE MORUE
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΡΑΒΑΝΙ
RAVANI,
(CAKE GREC)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	509	Ενέργεια (kcal)	518
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	25,9	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	43,6	Υδατάνθρακες (gr)	50
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	20,1	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	9,1	Φυτικές ίνες (gr)	6

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 - 06 - 2019		11 - 06 - 2019		12 - 06 - 2019		13 - 06 - 2019		14 - 06 - 2019	

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

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ
SALADE LYONNAISE

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

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**LASAGNE BOLOGNAISE,
(BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RAPÉ**

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
**CRÊPE À LA DINDE
ET AU FROMAGE**

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

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
**BOUCHÉES DE ROULET PANÉES
LÉGUMES DE SAISON**

ΓΛΩΣΣΑ
ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**FILET DE SOLE FRAIS
AU BEURRE ET AU CITRON,
ET POMMES DE TERRE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΤΑΡΤΑΚΙ ΦΡΟΥΤΩΝ
TARTELETTE AUX FRUITS

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	460	Ενέργεια (kcal)	540
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	7,8	Πρωτεΐνες (gr)	20,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,9	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	40	Υδατάνθρακες (gr)	31	Υδατάνθρακες (gr)	35	Υδατάνθρακες (gr)	53,5
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	28	Λίπος (gr)	19,2	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	6

**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 - 06 - 2019		18 - 06 - 2019		19 - 06 - 2019		20 - 06 - 2019		21 - 06 - 2019	

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
HORIATIKI,
SALADE GRECQUE

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
LUNDI
DE PENTECÔTE ORTHODOXE

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΟΤΟΠΙΤΑ
ΚΟΤΟΡΙΤΑ
TRADITIONNEL DE YIANNINA
(FEUILLETÉ AU POULET)

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ
TOMATES ET POIVRONS FARCIS

BURGER
ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ
BURGER,
STEAK HACHÉ DE BŒUF,
FRITES

ΨΑΡΙ ΠΕΡΚΑ,
ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
FILET DE PERCHE,
AUX COURGETTES ET LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΓΛΥΚΟ ΣΟΥ
CHOU À LA CRÈME

Ενέργεια (kcal)	447	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	18,2	Πρωτεΐνες (gr)	1,4	Πρωτεΐνες (gr)	21.3	Πρωτεΐνες (gr)	29
Υδατάνθρακες (gr)	41,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	52.3	Υδατάνθρακες (gr)	30,4
Λίπος (gr)	24,9	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	25.0	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	9.9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,9
Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	4.2	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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
24 - 06 - 2019		25 - 06 - 2019		26 - 06 - 2019		27 - 06 - 2019		28 - 06 - 2019	



ΣΑΛΑΤΑ

ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
SALADE GRECQUE
TRADITIONNELLE

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CESAR

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΠΕΝΝΕΣ **BIO**
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
RÂTES PENNE BIO
À LA SAUCE NAPOLITAINE,
FROMAGE RÂPÉ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
BŒUF SAUCE AU CITRON,
LÉGUMES ET PURÉE DE CAROTTE

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΣΡΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ,
FEUILLETÉ PAYSAN
AUX ÉPINARDS
ET À LA FÈTA

ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ,
ESCALOPE DE DINDE PANÉE
ET POMMES DE TERRE

ΠΙΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ
PIZZA NAPOLITAINE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΠΑΓΩΤΟ - ΓΡΑΝΙΤΑ
GLACE – SORBET

Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	500	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	21	Πρωτεΐνες (gr)	16,2	Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	6,5	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	28,7	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	32,3	Λίπος (gr)	15	Λίπος (gr)	37,1	Λίπος (gr)	24,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	5,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,7

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