



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
06 - 01- 2020		07 - 01- 2020		08 - 01- 2020		09 - 01- 2020		10 - 01- 2020	

*Toute l'équipe
de la société
vous présente
ses meilleurs voeux
de bonheur et succès
pour cette
nouvelle année*



ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
ROULET SAUCE TOMATE
AUX RÂTES COURTES
FROMAGE RÂPÉ

BURGER
ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
BURGER,
STEAK HACHÉ DE BŒUF,
POMMES DE TERRE GRENAILLE

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

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ
VASILOPITA (CAKE)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ
COMPOTE DE FRUITS

			Ενέργεια (kcal)	685	Ενέργεια (kcal)	POMMES DE TERRE GRENAILLE	Ενέργεια (kcal)	572
			Πρωτεΐνες (gr)	22,2	Πρωτεΐνες (gr)		Πρωτεΐνες (gr)	29,3
			Υδατάνθρακες (gr)	56,9	Υδατάνθρακες (gr)		Υδατάνθρακες (gr)	30,9
			Λίπος (gr)	41,8	Λίπος (gr)		Λίπος (gr)	27,3
			Κορεσμένο λίπος (gr)	12,2	Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)	10,3
			Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)		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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
13 - 01 - 2020		14 - 01 - 2020		15 - 01 - 2020		16 - 01 - 2020		17 - 01 - 2020	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

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

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

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

ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ
PIZZA MARGHERITA

ΦΕΤΑ
FÊTA

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

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ
ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC FRAIS EN COCOTTE
À L' ORANGE,
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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

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

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
20 - 01- 2020		21 - 01- 2020		22 - 01- 2020		23 - 01- 2020		24 - 01- 2020	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΚΑΡΟΤΟ - ΑΓΓΟΥΡΙ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ
BÂTONNETS
CAROTTE - CONCOMBRE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΩΤΕ
ÉPINARD SAUTÉ

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

ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ
(ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
SOUPE DE BŒUF FRAIS
AUX LÉGUMES

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

ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΜΕΛΙ, ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
POULET FRAIS
À LA SAUCE
BALSAMIQUE – MIEL
POMMES DE TERRE AU FOUR

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΦΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ
FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ
AU RIZ BASMATI

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ
CRÈME CARAMEL

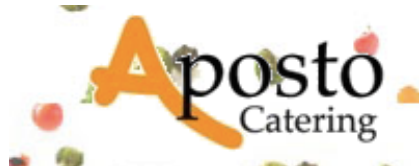
ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ
HALVAS,
(GÂTEAU DE SEMOULE GREC)

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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
27 - 01- 2020		28 - 01- 2020		29 - 01- 2020		30 - 01- 2020		31 - 01- 2020	

ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
HORIIATIKI,
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ
SALADE
CHOU FLEUR - BROCOLIS



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

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

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΣΧΟΛΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ
FÊTES DES ÉCOLES

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

ΜΟΥΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
MOUSSE AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE FRUITS DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	312	Ενέργεια (kcal)	478
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	17,6	Πρωτεΐνες (gr)	23,5
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	8,5	Υδατάνθρακες (gr)	45,1
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	15	Λίπος (gr)	24,8	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	26,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	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