



Toute l'équipe de la société Aposto

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

PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11 - 01- 2021	12 - 01- 2021		13 - 01- 2021		14 - 01- 2021		15 - 01- 2021		
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ, (ΜΑΡΟΥΛΙ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ) SALADE CÉSAR, LAITUE, (TOMATES CERISE, ROULET, CROUTON, PARMESAN)	ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ SALADE DE SAISON		ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ SALADE TOMATE, CONCOMBRE, OLIVES, CÂPRES		ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ SALADE DU CHEF À LA DINDE		ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ SALADE CHOU FLEUR - BROCOLIS		
ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ FARFALLE SAUCE NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ	ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ, ΡΥΖΙ ROULET FRAIS SAUCE CRÉMEUSE CHAMPIGNONS, RIZ		ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ SPRANAKOTYROPITA, FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÈTA		ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ PIZZA MARGHERITA		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		ΜΗΛΟΠΙΤΑ TARTE AUX POMMES		ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON		ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ CRÈME À LA VANILLE		
Ενέργεια (kcal) 340 Πρωτεΐνες (gr) 18,5 Υδατάνθρακες (gr) 6,8 Λίπος (gr) 17,3 Κορεσμένο λίπος (gr) 6,1 Φυτικές ίνες (gr) 1,3	Ενέργεια (kcal) 498 Πρωτεΐνες (gr) 21,3 Υδατάνθρακες (gr) 58,8 Λίπος (gr) 20,6 Κορεσμένο λίπος (gr) 4,2 Φυτικές ίνες (gr) 7,1	Ενέργεια (kcal) 460 Πρωτεΐνες (gr) 12,7 Υδατάνθρακες (gr) 43,1 Λίπος (gr) 27,4 Κορεσμένο λίπος (gr) 8,3 Φυτικές ίνες (gr) 4,8	Ενέργεια (kcal) 487 Πρωτεΐνες (gr) 22,3 Υδατάνθρακες (gr) 50,7 Λίπος (gr) 23,3 Κορεσμένο λίπος (gr) 11,5 Φυτικές ίνες (gr) 5,1	Ενέργεια (kcal) 452 Πρωτεΐνες (gr) 22,5 Υδατάνθρακες (gr) 47,2 Λίπος (gr) 21,3 Κορεσμένο λίπος (gr) 5,9 Φυτικές ίνες (gr) 7,0					

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
18 - 01- 2021		19 - 01- 2021		20 - 01- 2021		21 - 01- 2021		22 - 01- 2021	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ SALADE DE LAITUE	ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ HORAIKIKI, SALADE GRECQUE	ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOYΑΥΤÉES	ΦΕΤΑ FÈTA	ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE	ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ SALADE CHOU BLANC – CAROTTE
ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ YΟΥVETSΙ (RAGOUT GREC DE BŒUF FRAIS AUX PÂTES RISONI) FROMAGE RÂPÉ	ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ KASSÉROPITA DE ZAGORI (FEUILLETÉ AU FROMAGE KASSÉRI)	ΦΑΚΟΡΥΖΟ, ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΥΔΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ RIZ BASMATI AUX LENTILLES AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS	ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΗΜΜΕΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ PORC FRAIS AU FOUR SAUCE AU MIEL - MOUTARDE, LÉGUMES & POMMES DE TERRE	ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ NOUILLES CHINOISES SAUTÉES AUX POULET FRAIS ET LÉGUMES	
ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON	ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ GÂTEAU À L'ORANGE	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON	ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ COOKIES AU CHOCOLAT	
Ενέργεια (kcal) 307 Πρωτεΐνες (gr) 17,2 Υδατάνθρακες (gr) 22,7 Λίπος (gr) 17,6 Κορεσμένο λίπος (gr) 6,1 Φυτικές ίνες (gr) 4,1	Ενέργεια (kcal) 435 Πρωτεΐνες (gr) 11,6 Υδατάνθρακες (gr) 30,7 Λίπος (gr) 31,1 Κορεσμένο λίπος (gr) 9,7 Φυτικές ίνες (gr) 4,0	Ενέργεια (kcal) 638 Πρωτεΐνες (gr) 18,5 Υδατάνθρακες (gr) 91,1 Λίπος (gr) 22,9 Κορεσμένο λίπος (gr) 9,1 Φυτικές ίνες (gr) 10,9	Ενέργεια (kcal) 501 Πρωτεΐνες (gr) 25,3 Υδατάνθρακες (gr) 37,6 Λίπος (gr) 17,5 Κορεσμένο λίπος (gr) 11,2 Φυτικές ίνες (gr) 6,8	Ενέργεια (kcal) 640 Πρωτεΐνες (gr) 20,3 Υδατάνθρακες (gr) 55,2 Λίπος (gr) 20 Κορεσμένο λίπος (gr) 8,6 Φυτικές ίνες (gr) 7,8	

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
25 - 01- 2021		26 - 01- 2021		27 - 01- 2021		28 - 01- 2021		29 - 01- 2021	



ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ
SALADE CRÉTOISE,
(ΤΟΜΑΤΕ, CONCOMBRE, FÈΤΑ,
OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS)

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΣΑΛΑΤΑ ΨΗΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE LÉGUMES GRILLÉS

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE POMME DE TERRE

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

ΦΕΓΓΑΡΟΠΙΤΑ
(ΠΙΤΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ,
ΦΙΠΕΡΙΕΣ, ΡΟΖΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ)
FEUILLETÉ AU ROULET FRAIS,
POIVRON, SAUCE ROSÉE,
FROMAGE

ΑΡΑΚΑΣ ΒΙΟ ΛΑΔΕΡΟΣ
ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ
POIS BIO À L'HUILE D'OLIVE
ET PETITES CAROTTES

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ
ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
BURGER LÉGUMES
AVEC PURÉE DE CAROTTES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ
FEUILLETÉ SUCRÉ AU LAIT

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIES AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	444	Ενέργεια (kcal)	570	Ενέργεια (kcal)	303	Ενέργεια (kcal)	339	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	24,5	Πρωτεΐνες (gr)	7,5	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	19,6
Υδατάνθρακες (gr)	49,4	Υδατάνθρακες (gr)	17,2	Υδατάνθρακες (gr)	29,7	Υδατάνθρακες (gr)	44	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	18	Λίπος (gr)	46,8	Λίπος (gr)	19,3	Λίπος (gr)	15,9	Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	15,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,0
Φυτικές ίνες (gr)	8,3	Φυτικές ίνες (gr)	3,6	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	5,0	Φυτικές ίνες (gr)	11,0

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