



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
31 - 05- 2021		01 - 06- 2021		02 - 06- 2021		03 - 06- 2021		04 - 06- 2021	



ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΩΝ
ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BÂTONNETS DE LÉGUMES FRAIS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
YUUVETSI,
(RAGOUT DE BŒUF GREC AUX
PÂTES RISONI),
FROMAGE RÂPÉ

ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑΛ ΑΠΟΣΤΟ
PIZZA SPÉCIALE APOSTO

ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ
SAUCE YAOURT

ΡΕΒΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ
ΡΥΖΙ
REVITHOKEFTEDES,
FALAFELS),
(BOULETTES DE POIS CHICHES
RIZ)

ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
ESCALOPE DE PORC PANÉE,
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΓΛΩΣΣΑ
ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ,
ΚΙΝΟΑ BIO ΚΑΙ ΠΛΙΓΟΥΡΙ
FILET DE SOLE
AU BEURRE ET CITRON
KINOA BIO ET BOULGOUR

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ
GÂTEAU

Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	413	Ενέργεια (kcal)	499	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	14,9	Πρωτεΐνες (gr)	12,0	Πρωτεΐνες (gr)	33	Πρωτεΐνες (gr)	19,6
Υδατάνθρακες (gr)	37	Υδατάνθρακες (gr)	12	Υδατάνθρακες (gr)	45,2	Υδατάνθρακες (gr)	18	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	14	Λίπος (gr)	31,6	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,0
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	Φυτικές ίνες (gr)	3	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

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.)

Διατροφολόγος 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
07 - 06 - 2021		08 - 06 - 2021		09 - 06 - 2021		10 - 06 - 2021		11 - 06 - 2021	



ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
ΜΕ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ
**TOMATES CERISE,
FÊTA ET BASILIC**



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΙΝΟΑ
SALADE DE QUINOA

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

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

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**BŒUF BRAISÉ AU FOUR
AUX LÉGUMES**

ΦΑΚΟΡΥΖΟ **BIO**,
ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΥΔΙΑ
**RIZ BASMATI AUX LENTILLES BIO
AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS**

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

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ
PETIT GÂTEAU

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	388	Ενέργεια (kcal)	638	Ενέργεια (kcal)	509	Ενέργεια (kcal)	518
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	25,9	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	15,4	Υδατάνθρακες (gr)	91,1	Υδατάνθρακες (gr)	43,6	Υδατάνθρακες (gr)	50
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	22,9	Λίπος (gr)	20,1	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	10,9	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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
14 - 06- 2021		15 - 06- 2021		16 - 06- 2021		17 - 06- 2021		18 - 06- 2021	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ
SALADE LYONNAISE

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

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
**SALADE DE ROUSSES
D'ÉPINARDS,
TOMATES CERISE**

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΚΙΟΥΦΙΧΤΑ,
(ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΡΗΤΗΣ)
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ
**SKIOUFIKTA,
(PÂTES TRADITIONNELLES
CRÉTOISES)
SAUCE TOMATES ET
FROMAGE ANTHOTIRO**

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

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
**SPANAKOTYROPITA,
FEUILLETÉ PAYSAN
AUX ÉPINARDS
ET À LA FÊTA**

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

ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**BOULETTES DE VIANDE HACHÉ
À LA GRECQUE,
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ
PETIT GÂTEAU

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	460	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	7,8	Πρωτεΐνες (gr)	20,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,9	Πρωτεΐνες (gr)	19,1
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	40	Υδατάνθρακες (gr)	31	Υδατάνθρακες (gr)	35	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	28	Λίπος (gr)	19,2	Λίπος (gr)	26,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	3,2

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
21 - 06- 2021		22 - 06- 2021		23 - 06- 2021		24 - 06- 2021		25 - 06- 2021	

ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
HORIATIKI,
SALADE GRECQUE
TRADITIONNELLE

ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ
SALADE POLITIKI

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

SPRING ROLLS
ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΡΟΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ROULEAUX DE PRINTEMPS,
SAUCE AIGRE-DOUCE

ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
LUNDI DE PENTECÔTE
ORTHODOXE

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

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ
ΓΕΜΙΣΤΕΣ
TOMATES ET POIVRONS FARCIS

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
BŒUF SAUCE AU CITRON,
LÉGUMES

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
NOUILLES CHINOISES
SAUTÉES AUX POULET FRAIS
ET LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ
PETIT GÂTEAU

Ενέργεια (kcal)	447	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	550	Ενέργεια (kcal)	640
Πρωτεΐνες (gr)	18,2	Πρωτεΐνες (gr)	1,4	Πρωτεΐνες (gr)	16,2	Πρωτεΐνες (gr)	20,3
Υδατάνθρακες (gr)	41,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,8	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	55,2
Λίπος (gr)	24,9	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	32,3	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6
Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	6,5	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

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.)

Διατροφολόγος 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	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
28 - 06 - 2021		29 - 06 - 2021		30 - 06 - 2021					



ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY,
ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
**SALADE DE POUSSÉS
D'ÉPINARDS,
TOMATES CERISE)**

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CESAR

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

BURGER
ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
**BURGER,
STEAK HACHÉ DE BŒUF,
POMMES DE TERRE ES**

ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑΛ ΑΡΟΣΤΟ
PIZZA SPÉCIALE APOSTO

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ
PETIT GÂTEAU



Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	540	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	21	Πρωτεΐνες (gr)	21.3	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	6,5	Υδατάνθρακες (gr)	52.3	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	25.0	Λίπος (gr)	24,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	10,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	9.9	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,9
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	4.2	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

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