



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
<b>10 - 01- 2022</b>		<b>11 - 01- 2022</b>		<b>12 - 01- 2022</b>		<b>13 - 01- 2022</b>		<b>14 - 01- 2022</b>	
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ, (ΜΑΡΟΥΛΙ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΡΟΥΤΟΝ, ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ) <b>SALADE CÉSAR, LAITUE, (TOMATES CERISE, ROULET, CROUTON, PARMESAN)</b>		ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ <b>SALADE DE SAISON</b>		ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΕΛΙΕΣ, ΚΑΠΑΡΗ <b>SALADE TOMATE, CONCOMBRE, OLIVES, CÂPRES</b>		ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ <b>SALADE DU CHEF À LA DINDE</b>		ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY, ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ <b>SALADE DE POUSSÉS D'ÉPINARDS, TOMATES CERISE</b>	
ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ <b>FARFALLE SAUCE NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ</b>		ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ, ΡΥΖΙ <b>ROULET FRAIS SAUCE CRÉMEUSE CHAMPIGNONS, RIZ</b>		ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ <b>SPRANAKOTYROPITA, FEUILLETÉ PAYSAN AUX ÉPINARDS ET À LA FÈTA</b>		ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ <b>PIZZA MARGHERITA</b>		ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ, ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY <b>STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS À LA GRECQUE, POMMES DE TERRE GRENAILLE</b>	
ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ <b>VASSIΛOPITA (GÂTEAU GREC DU JOUR DE L'AN)</b>		ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>		ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>		ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ <b>FRUIT DE SAISON</b>		ΜΩΣΑΪΚΟ <b>GÂTEAU MOSAÏQUE (AU CACAO ET BISCUITS PETITS- BEURRE)</b>	
Ενέργεια (kcal) Πρωτεΐνες (gr) Υδατάνθρακες (gr) Λίπος (gr) Κορεσμένο λίπος (gr) Φυτικές ίνες (gr)		Ενέργεια (kcal) Πρωτεΐνες (gr) Υδατάνθρακες (gr) Λίπος (gr) Κορεσμένο λίπος (gr) Φυτικές ίνες (gr)		498 Ενέργεια (kcal) 21,3 Πρωτεΐνες (gr) 58,8 Υδατάνθρακες (gr) 20,6 Λίπος (gr) 4,2 Κορεσμένο λίπος (gr) 7,1 Φυτικές ίνες (gr)		Ενέργεια (kcal) Πρωτεΐνες (gr) Υδατάνθρακες (gr) Λίπος (gr) Κορεσμένο λίπος (gr) Φυτικές ίνες (gr)		487 Ενέργεια (kcal) 22,3 Πρωτεΐνες (gr) 50,7 Υδατάνθρακες (gr) 23,3 Λίπος (gr) 11,5 Κορεσμένο λίπος (gr) 5,1 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
17 - 01- 2022		18 - 01- 2022		19 - 01- 2022		20 - 01- 2022		21 - 01- 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ  
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
HORIATIKI,  
SALADE GRECQUE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,  
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ  
SALADE CAROTTES  
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ  
SALADE TOMATE, CONCOMBRE

ΣΑΛΑΤΑ  
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ  
SALADE  
CHOU FLEUR - BROCOLIS

ΦΕΤΑ  
FÈTA

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
YUUVETSI  
(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

ΚΕΜΠΑΠ,  
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)  
& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ  
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)  
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ  
KEBAB,  
(VIANDE FRAIS D'AGNEAU)  
PITA FARINE COMPLET  
SAUCE ORIENTALE (YAOURT)  
(SANS PORC)  
POMMES DE TERRE

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΠΑΝΕ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ  
BOUCHÉES  
DE POULET FRAIS PANÉES  
ET PURÉE DE POTIRON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

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

ΤΑΡΤΑΚΙ OREO  
TARTELETTE OREO

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

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

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
COOKIES AU CHOCOLAT

Ενέργεια (kcal)	
Πρωτεΐνες (gr)	
Υδατάνθρακες (gr)	
Λίπος (gr)	
Κορεσμένο λίπος (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
24 - 01 - 2022		25 - 01 - 2022		26 - 01 - 2022		27 - 01 - 2022		28 - 01 - 2022	



ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
SALADE  
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΨΗΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE LÉGUMES GRILLÉS

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ  
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ  
SALADE CRÉTOISE,  
(TOMATE, CONCOMBRE, FÈTA,  
OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS)

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE POMME DE TERRE

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

ΚΡΕΠΑ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ  
CRÊPE À LA DINDE ET FROMAGE

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

ΦΡΕΣΚΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ,  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ  
& ΡΥΖΙ  
CÔTE DE PORC FRAIS,  
SAUCE MOUTARDE  
RIZ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ  
ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ  
BURGER LÉGUMES  
AVEC PURÉE DE CAROTTES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ  
COOKIES AU CHOCOLAT

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ  
FEUILLETÉ SUCRÉ AU LAIT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

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



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
31 - 01- 2022		01 - 02- 2022		02 - 02- 2022		03 - 02- 2022		04 - 02- 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ  
SALADE LYONNAISE

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ  
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΑΛΑΤΑ  
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ  
SALADE CHOU BLANC - ROUGE

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE RIZ

ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ  
PENNE AUX QUATRE FROMAGES

BURGER  
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,  
ΠΑΤΑΤΕΣ BABY  
BURGER,  
STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS,  
POMMES DE TERRE GRENAILLE

ΦΕΤΑ  
FÈTA  
ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ  
YIGANTES DE PRESSES,  
(HARICOTS BLANC GÉANTS  
SAUCE TOMATE, AU FOUR)

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ  
ΛΕΜΟΝΑΤΟ  
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ  
CUISSÉ DE ROULET,  
AU CITRON AU FOUR  
AVEC PURÉE DE PATATES DOUCE

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,  
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ  
CROQUETTES DE MORUE,  
ET LÉGUMES DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ  
COMPOTE SALADE DE FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΟΚΑΚΙ  
PETIT GÂTEAU KOK

Ενέργεια (kcal) 528,5  
Πρωτεΐνες (gr) 21,8  
Υδατάνθρακες (gr) 55,3  
Λίπος (gr) 30,9  
Κορεσμένο λίπος (gr) 12,9  
Φυτικές ίνες (gr) 2,9

Ενέργεια (kcal)  
Πρωτεΐνες (gr)  
Υδατάνθρακες (gr)  
Λίπος (gr)  
Κορεσμένο λίπος (gr)  
Φυτικές ίνες (gr)

Ενέργεια (kcal) 345  
Πρωτεΐνες (gr) 10,1  
Υδατάνθρακες (gr) 39,1  
Λίπος (gr) 18,1  
Κορεσμένο λίπος (gr) 4,3  
Φυτικές ίνες (gr) 10,5

Ενέργεια (kcal)  
Πρωτεΐνες (gr)  
Υδατάνθρακες (gr)  
Λίπος (gr)  
Κορεσμένο λίπος (gr)  
Φυτικές ίνες (gr)

Ενέργεια (kcal) 573,2  
Πρωτεΐνες (gr) 16,8  
Υδατάνθρακες (gr) 50,5  
Λίπος (gr) 25,4  
Κορεσμένο λίπος (gr) 5,1  
Φυτικές ίνες (gr) 6,2

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