



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07 - 11 - 2022		08 - 11 - 2022		09 - 11 - 2022		10 - 11 - 2022		11 - 11 - 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ
ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
SALADE VERTE
AVEC LÉGUMES GRILLÉS

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

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ
PASTICCIO GREC
(GRATIN DE PÂTES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ FRAIS,
BÉCHAMEL)

ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ, ΡΥΖΙ
POULET FRAIS
SAUCE CRÉMEUSE
CHAMPIGNONS, RIZ

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
SPANAKOTYROPITA,
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

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ
COMPOTE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	282	Ενέργεια (kcal)	498	Ενέργεια (kcal)	460	Ενέργεια (kcal)	487	Ενέργεια (kcal)	452
Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	21,3	Πρωτεΐνες (gr)	12,7	Πρωτεΐνες (gr)	22,3	Πρωτεΐνες (gr)	22,5
Υδατάνθρακες (gr)	36,2	Υδατάνθρακες (gr)	58,8	Υδατάνθρακες (gr)	43,1	Υδατάνθρακες (gr)	50,7	Υδατάνθρακες (gr)	47,2
Λίπος (gr)	26	Λίπος (gr)	20,6	Λίπος (gr)	27,4	Λίπος (gr)	23,3	Λίπος (gr)	21,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,9
Φυτικές ίνες (gr)	5,3	Φυτικές ίνες (gr)	7,1	Φυτικές ίνες (gr)	4,8	Φυτικές ίνες (gr)	5,1	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
14 - 11- 2022		15 - 11- 2022		16 - 11- 2022		17 - 11- 2022		18 - 11- 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ
SALADE DE LAITUE

ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
HORAIKIKI,
SALADE GRECQUE

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ
FEUILLETÉ AU FROMAGE

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
YUVETSI
(RAGOUT GREC DE BŒUF FRAIS
AUX PÂTES RISONI)
FROMAGE RÂPÉ

ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ
KASSÉROPITA DE ZAGORI
(FEUILLETÉ AU FROMAGE
KASSÉRI)

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

ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ
COMMEMORATION
ECOLE POLYTECHNIQUE

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ
COMPOTE DE FRUITS

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
COOKIES AU CHOCOLAT

Ενέργεια (kcal)	307	Ενέργεια (kcal)	435	Ενέργεια (kcal)	303	Ενέργεια (kcal)	640
Πρωτεΐνες (gr)	17,2	Πρωτεΐνες (gr)	11,6	Πρωτεΐνες (gr)	7,5	Πρωτεΐνες (gr)	20,3
Υδατάνθρακες (gr)	22,7	Υδατάνθρακες (gr)	30,7	Υδατάνθρακες (gr)	29,7	Υδατάνθρακες (gr)	55,2
Λίπος (gr)	17,6	Λίπος (gr)	31,1	Λίπος (gr)	19,3	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,6
Φυτικές ίνες (gr)	4,1	Φυτικές ίνες (gr)	4,0	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	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
21 - 11- 2022		22 - 11- 2022		23 - 11- 2022		24 - 11- 2022		25 - 11- 2022	



THANKSGIVING DAY (ETATS – UNIS)

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
**SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE**

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

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
**SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOYAUTÉES**

ΤΑΡΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ
TARTE AU POTIRON

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE POMME DE TERRE

ΦΕΤΑ
FÈTA

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

ΟΜΕΛΕΤΑ
OMELETTE

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ,
ΡΥΖΙ
**DINDE FARCIE,
RIZ**

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ
ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
**BURGER LÉGUMES
AVEC PURÉE DE CAROTTES**

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ
COMPOTE DE FRUITS

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΟΡΜΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
BÛCHE AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	444	Ενέργεια (kcal)	345	Ενέργεια (kcal)	509	Ενέργεια (kcal)	646	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	11,5	Πρωτεΐνες (gr)	10,8	Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	19,6
Υδατάνθρακες (gr)	49,4	Υδατάνθρακες (gr)	5,9	Υδατάνθρακες (gr)	17,8	Υδατάνθρακες (gr)	66,9	Υδατάνθρακες (gr)	45,8
Λίπος (gr)	18	Λίπος (gr)	31,2	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	36,1	Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,0
Φυτικές ίνες (gr)	8,3	Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	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
28 - 11 - 2022		29 - 12 - 2022		30 - 11 - 2022		01 - 12 - 2022		02 - 12 - 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΥΟΝΑΙΖ
SALADE LYONNAISE

ΣΑΛΑΤΑ
ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ
SALADE CHOU BLANC - ROUGE

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
SALADE LAITUE FRANÇAISE
ET TOMATES CERISE

ΠΕΝΝΕΣ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ
PENNE AUX QUATRE FROMAGES

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΜΕ ΡΥΖΙ
SOUTZOUKAKIA
(BOULETTES
DE BŒUF HACHÉ FRAIS,
À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ

ΦΕΤΑ
FÈTA

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ROULET AU CITRON AU FOUR
ET POMMES DE TERRE

ΚΡΕΠΑ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
CRÊPE
AU FROMAGE ET LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
CRÈME AU CHOCOLAT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ
GÂTEAU

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	531	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	411	Ενέργεια (kcal)	339
Πρωτεΐνες (gr)	40,2	Πρωτεΐνες (gr)	17,3	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	8,5
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	62,1	Υδατάνθρακες (gr)	32,4	Υδατάνθρακες (gr)	42,5	Υδατάνθρακες (gr)	44
Λίπος (gr)	24,5	Λίπος (gr)	25,4	Λίπος (gr)	18,1	Λίπος (gr)	33,9	Λίπος (gr)	15,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,6
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	10,8	Φυτικές ίνες (gr)	6,3	Φυτικές ίνες (gr)	5,0

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

ApostroCatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail : info@apostrocatering.gr • www. apostrocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης τμήματος διατροφής Mediterraneo hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr