



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 ΠΡΟΣΟΥΤΟ
SALADE DE PROSCIUTTO

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

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
05 - 12 - 2022		06 - 12 - 2022		07 - 12 - 2022		08 - 12 - 2022		09 - 12 - 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

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

ΣΑΛΑΤΑ
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE RIZ

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

ΟΜΕΛΕΤΑ
ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
ΟΜΕLETTE
À LA DINDE ET AU FROMAGE

ΦΕΤΑ
FÈTA



ΦΑΚΕΣ ΒΙΟ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΧΟΙΡΙΝΟ
ΨΗΜΕΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,
ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC AU FOUR
SAUCE AU MIEL - MOUTARDE,
LÉGUMES & POMMES DE TERRE

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΚΟΜΠΟΣΤΑ
COMPOSITE

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	345	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	561	Ενέργεια (kcal)	582
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	11,5	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	24,7	Πρωτεΐνες (gr)	16,4
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	5,9	Υδατάνθρακες (gr)	18,5	Υδατάνθρακες (gr)	21	Υδατάνθρακες (gr)	60,3
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	31,2	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	43	Λίπος (gr)	22,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	6,1

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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12 - 12 - 2022		13 - 12 - 2022		14 - 12 - 2022		15 - 12 - 2022		16 - 12 - 2022	

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ, SALADE CÉSAR	ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ SALADE DE LAITUE - ANETH	ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ SALADE CAROTTES OLIVES DÉNOYAUTÉES	ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ SALADE VERTE DE SAISON	ΤΑΜΠΟΥΛΕ TABOULÉ
ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ, ΤΥΡΙ FARFALLE SAUCE NAPOLITAINE, FROMAGE RÂPÉ	ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ (BOULETTES DE BŒUF HACHÉ FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)	ΦΕΤΑ FÈTA	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΝΙΤΣΕΛ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ESCALOPE DE DINDE PANÉE, PURÉE DE POMMES DE TERRE	ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ, LÉGUMES GRILLÉS
ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON	ΓΙΑΟΥΡΤΙ YAOURT	ΜΩΣΑΙΚΟ GÂTEAU MOSAÏQUE (AU CACAO ET BISCUITS PETITS-BEURRE)	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ COMPOTE SALADE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	375	Ενέργεια (kcal)	380	Ενέργεια (kcal)	396	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	18,4	Πρωτεΐνες (gr)	8,25	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	25
Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	32,6	Υδατάνθρακες (gr)	26,7	Υδατάνθρακες (gr)	32
Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	16,6	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,15	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,2	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	5,4	Φυτικές ίνες (gr)	8,3

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



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
19 - 12 - 2022			20 - 12- 2022		21 - 12- 2022		22 - 12- 2022		23 - 12- 2022

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE DE SAISON

ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΒΕΛΟΥΤΕ
SOUPE VELOUTÉE DE LÉGUMES

ΣΑΛΑΤΑ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ
SALADE SPÉCIALE "FÊTES"

ΖΥΜΑΡΙΚΟ ΚΟΧΥΛΙΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES COQUILLETTES
À LA CRÈME, FROMAGE RÂPÉ

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

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
(ΠΕΡΙΧΕΙ ΧΟΙΡΙΝΟ)
QUICHE LORRAINE
(PORC)

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ
ΚΑΙ ΡΥΖΙ
PORC BRAISÉ AU FOUR
AUX PRUNAux
ET RIZ ET RIZ



ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ
ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ
KOURABIES - MELOMAKARONA
(GÂTEAUX DE NOËL
BISCUITS SABLÉ AUX AMANDES -
SEMOULE, HUILE D'OLIVE, MIEL)

Ενέργεια (kcal)	391	Ενέργεια (kcal)	448	Ενέργεια (kcal)	512	Ενέργεια (kcal)	499
Πρωτεΐνες (gr)	12,5	Πρωτεΐνες (gr)	17,8	Πρωτεΐνες (gr)	12,2	Πρωτεΐνες (gr)	9,8
Υδατάνθρακες (gr)	29,9	Υδατάνθρακες (gr)	43,9	Υδατάνθρακες (gr)	39,5	Υδατάνθρακες (gr)	48,9
Λίπος (gr)	25,6	Λίπος (gr)	32	Λίπος (gr)	35	Λίπος (gr)	31,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,3
Φυτικές ίνες (gr)	5,3	Φυτικές ίνες (gr)	4,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	3

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques