



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09 - 01- 2023		10 - 01- 2023		11 - 01- 2023		12 - 01- 2023		13 - 01- 2023	

Toute l'équipe de la société  *vous présente ses meilleurs vœux de bonheur et succès pour cette nouvelle année*

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE
TOMATE- CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ,
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
SALADE CAROTTES
OLIVES DÉNOYAUTÉES

ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

ΤΑΜΠΟΥΛΕ
TABOULÉ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
ROULET SAUCE TOMATE
AUX RÂTES COURTES
FROMAGE RÂPÉ

ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
SPRANAKOTYROPITA,
(FEUILLETÉ PAYSAN AUX
ÉPINARDS ET À LA FÊTA)

ΦΕΤΑ
FÊTA
ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΚΕΜΠΑΠ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ,
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
KEBAB,
SAUCE ORIENTALE (YAOURT),
PITA FARINE COMPLET,
POMMES DE TERRE AU FOUR
(SANS PORC)

ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
SOUPE DE POISSON
AU RIZ ET AUX LÉGUMES

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ
VASILOPITA (CAKE)

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΠΟΡΤΟΚΑΛΟΠΙΤΑ
GÂTEAU À L'ORANGE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΦΡΟΥΤΟΥ
COMPOTE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	685	Ενέργεια (kcal)		Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	690	Ενέργεια (kcal)	572
Πρωτεΐνες (gr)	22,2	Πρωτεΐνες (gr)		Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	25,4	Πρωτεΐνες (gr)	29,3
Υδατάνθρακες (gr)	56,9	Υδατάνθρακες (gr)		Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	30,1	Υδατάνθρακες (gr)	30,9
Λίπος (gr)	41,8	Λίπος (gr)		Λίπος (gr)	24,8	Λίπος (gr)	32,4	Λίπος (gr)	27,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	12,2	Κορεσμένο λίπος (gr)		Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	23,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,3
Φυτικές ίνες (gr)	4,3	Φυτικές ίνες (gr)		Φυτικές ίνες (gr)	6	Φυτικές ίνες (gr)	4,79	Φυτικές ίνες (gr)	7,9

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

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
16 - 01- 2023		17 - 01- 2023		18 - 01- 2023		19 - 01 - 2023		20 - 01- 2023	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ
SALADE
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ BABY
& ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ
SALADE DE POUSSÉS
D'ÉPINARDS,
TOMATES CERISE

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

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

ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ
PIZZA MARGHERITA

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
FASOLADA,
SOUPE PAYSANNE
(HARICOTS SECS ET CAROTTES)

ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΤΗΝ ΓΑΣΤΡΑ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
PORC EN COCOTTE,
POMMES DE TERRE AU FOUR
PORC EN COCOTTE POMMES DE
TERRE AU FOUR

ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ
ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
FILET DE SOLE PANÉ
AU RIZ ET AUX LÉGUMES
DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΗΛΟΠΙΤΑ
TARTE AUX POMMES

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΤΑΡΤΑΚΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
TARTELETTE AU CHOCOLAT

Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	524	Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	740	Ενέργεια (kcal)	590
Πρωτεΐνες (gr)	14,2	Πρωτεΐνες (gr)	20,6	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	32,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,5
Υδατάνθρακες (gr)	30,2	Υδατάνθρακες (gr)	52,2	Υδατάνθρακες (gr)	38,7	Υδατάνθρακες (gr)	43,2	Υδατάνθρακες (gr)	48
Λίπος (gr)	20	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	49,8	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	4	Κορεσμένο λίπος (gr)	17,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	5,1	Φυτικές ίνες (gr)	8,9	Φυτικές ίνες (gr)	3	Φυτικές ίνες (gr)	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.)

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
23 - 01- 2023		24 - 01- 2023		25 - 01- 2023		26 - 01- 2023		27 - 01- 2023	



ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ
SALADE CÉSAR

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE POMME DE TERRE

ΚΑΡΟΤΟ - ΑΓΓΟΥΡΙ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ
BÂTONNETS
CAROTTE - CONCOMBRE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**
SALADE DE QUINOA BIO

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
ΚΑΙ ΦΕΤΑ
STRIFTARIA
(PÂTES CRÉTOISE)
SAUCE TOMATES ET
FROMAGE FÈTA

ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
(ΜΟΣΧΑΡΙ)
SOUPE DE BŒUF
AU RIZ ET AUX LÉGUMES

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
POULET À L'ORANGE POMMES
DE TERRE AU FOUR

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ
CAKE MARBRÉ

ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ
HALVAS,
(GÂTEAU DE SEMOULE GREC)

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ
YAOURT AU MIEL

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	403	Ενέργεια (kcal)	374	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	508	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	15,8	Πρωτεΐνες (gr)	13,3	Πρωτεΐνες (gr)	7,2	Πρωτεΐνες (gr)	25,3	Πρωτεΐνες (gr)	15,2
Υδατάνθρακες (gr)	32	Υδατάνθρακες (gr)	33,9	Υδατάνθρακες (gr)	58,6	Υδατάνθρακες (gr)	42,8	Υδατάνθρακες (gr)	25
Λίπος (gr)	24,7	Λίπος (gr)	21,4	Λίπος (gr)	15,8	Λίπος (gr)	26,9	Λίπος (gr)	20
Κορεσμένο λίπος (gr)	9,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	9
Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,5	Φυτικές ίνες (gr)	6,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	5,8

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
30 - 01- 2023		31 - 01- 2023		01 - 02- 2023		02 - 02- 2023		03 - 02- 2023	



ΣΑΛΑΤΑ
ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
SALADE DU CHEF À LA DINDE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ
ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ
**BÂTONNETS DE CAROTTES
OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΕΣ**

CHANDELEUR



ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ
SALADE VERTE DE SAISON

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ
FÊTES DES ÉCOLES**

ΠΕΝΝΕΣ **BIO**
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΡΟΖΕ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PÂTES BIO EN SAUCE ROSÉE
AUX LÉGUMES
FROMAGE RÂPÉ**

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΡΕΒΥΘΑΔΑ
**REVITHADA,
(SOUPE PAYSANNE
DE POIS CHICHES)**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
ΚΑΙ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ
**LAITUE FRANÇAISE
ET POIVRONS COLORÉS**

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

BURGER
ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
**BURGER,
STEAK HACHÉ DE POULET,
LÉGUMES DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΑΛΑΤΟΠΙΤΑ
**ΓΑΛΑΤΟΡΙΤΑ,
GÂTEAU GREC
(À LA SEMOULE ET AU LAIT)**

ΚΡΕΠΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ
CRÊPE AU CHOCOLAT

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

	Ενέργεια (kcal)	340	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	650	Ενέργεια (kcal)	312
	Πρωτεΐνες (gr)	18,5	Πρωτεΐνες (gr)	11,5	Πρωτεΐνες (gr)	16,3	Πρωτεΐνες (gr)	17,6
	Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	35,2	Υδατάνθρακες (gr)	56,2	Υδατάνθρακες (gr)	8,5
	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	44,5	Λίπος (gr)	16,7
	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,15	Κορεσμένο λίπος (gr)	13,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
	Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	6	Φυτικές ίνες (gr)	3,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,3

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