



## 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 DÉNOYAUTÉES**



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  
**FÊTA**  
  
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**



## PETIT MENU

## ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
06 - 02- 2023		07 - 02- 2023		08 - 02- 2023		09 - 03- 2023		10 - 03- 2023	

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
SALADE  
CHOU BLANC – CAROTTE

ΣΑΛΑΤΑ APOSTO  
SALADE APOSTO

ΣΑΛΑΤΑ  
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE DE SAISON

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ  
SALADE DE BETTERAVE

ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ  
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ  
ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
PÂTES COURTES  
AU BŒUF FRAIS BRAISÉ  
FROMAGE RÂPÉ

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ  
FEUILLETÉ PAYSAN  
AU FROMAGE

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ,  
ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ  
FASOLAKIA YIACHNI  
(HARICOTS VERTS & CAROTTES À  
L'huile d'olives,  
SAUCE TOMATE)

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΝΙΤΣΕΛ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
ESCALOPE DE DINDE PANÉE,  
PURÉE DE POMMES DE TERRE

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

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ  
COMPOTE SALADE DE FRUIT

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ  
GÂTEAU

Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	452	Ενέργεια (kcal)	280	Ενέργεια (kcal)	396	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	9,5	Πρωτεΐνες (gr)	4,3	Πρωτεΐνες (gr)	17,4	Πρωτεΐνες (gr)	22
Υδατάνθρακες (gr)	37	Υδατάνθρακες (gr)	27,4	Υδατάνθρακες (gr)	31,4	Υδατάνθρακες (gr)	26,7	Υδατάνθρακες (gr)	28
Λίπος (gr)	22	Λίπος (gr)	35,1	Λίπος (gr)	15,2	Λίπος (gr)	33,1	Λίπος (gr)	29
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,65	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	3,45	Φυτικές ίνες (gr)	5,4	Φυτικές ίνες (gr)	4,5

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
13 - 02- 2023		14 - 02- 2023		15 - 02- 2023		16 - 02- 2023		17 - 02- 2023	



ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ -ΤΣΙΚΝΟΡΕΜΠΤΙ

ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΙΣΑΡΑ  
SALADE CÉSAR

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
SALADE  
CHOU BLANC – CAROTTE

ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
BÂTONNETS DE LÉGUMES

ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ  
SALADE À L'ITALIENNE

ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ  
VACANCES D'HIVER

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
TORTELLINI À LA SAUCE  
PARMESAN  
FROMAGE RÂPÉ

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ  
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,  
ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ  
ΥΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ  
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ  
FRAIS, RIZ, SAUCE ŒUF CITRON)

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

ΠΕΪΝΙΡΛΙ Aposto  
ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ  
PEYNIRLI Aposto,  
SANS PORC  
(PAIN PITA AU FROMAGE)



ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ  
YAOURT

ΜΩΣΑΪΚΟ  
GÂTEAU MOSAÏQUE  
(AU CACAO  
ET BISCUITS PETITS-BEURRE

BONNES VACANCES À TOUS !  
À BIENTÔT....

Ενέργεια (kcal)	408	Ενέργεια (kcal)	310	Ενέργεια (kcal)	389	Ενέργεια (kcal)	544
Πρωτεΐνες (gr)	31	Πρωτεΐνες (gr)	27,4	Πρωτεΐνες (gr)	20,3	Πρωτεΐνες (gr)	18,7
Υδατάνθρακες (gr)	10,5	Υδατάνθρακες (gr)	18,3	Υδατάνθρακες (gr)	31	Υδατάνθρακες (gr)	55,9
Λίπος (gr)	26,2	Λίπος (gr)	13,8	Λίπος (gr)	28	Λίπος (gr)	32,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	9	Κορεσμένο λίπος (gr)	15,9
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	5,6	Φυτικές ίνες (gr)	1,7

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
27 - 02- 2023		28 - 02- 2023		01 - 03- 2023		02 - 03- 2023		03 - 03- 2023	



### ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ KATHARA DEFTÉRA (LUNDI PUR)



ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ  
SALADE VERTE DE SAISON

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΑΥΧ ΛÉGUMES,  
(PÂTES RISONI)  
FROMAGE RÂPÉ

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ  
ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ  
SALADE MIXTE AUX CROÛTONS

ΦΕΤΑ  
FÈTA

ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ  
SOUPE DE LENTILLES **BIO**

ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ  
CAKE MARBRÉ

ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
SALADE DE SAISON

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ  
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
BŒUF SAUCE AU CITRON  
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ  
FRUIT DE SAISON

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ  
SALADE  
CHOU BLANC – CAROTTE

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ  
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
CROQUETTES DE MORUE,  
RIZ ET LÉGUMES

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ  
COMPOTE SALADE DE FRUITS

Ενέργεια (kcal)	332	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	570
Πρωτεΐνες (gr)	4,5	Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	15,6
Υδατάνθρακες (gr)	32,1	Υδατάνθρακες (gr)	18,5	Υδατάνθρακες (gr)	17	Υδατάνθρακες (gr)	58,9
Λίπος (gr)	20,6	Λίπος (gr)	23,8	Λίπος (gr)	17,8	Λίπος (gr)	15
Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	2
Φυτικές ίνες (gr)	5,5	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	2,5	Φυτικές ίνες (gr)	8

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