



PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

| LUNDI | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|----------------|---------|----------------|-------|----------------|---------|----------------|--------|----------------|-----------|
| 03 - 10 - 2022 | | 04 - 10 - 2022 | | 05 - 10 - 2022 | | 06 - 10 - 2022 | | 07 - 10 - 2022 | |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ SALADE À L'ITALIENNE</p> | <p>ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ SALADE TOMATE-CONCOMBRE</p> | <p>ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ BÂTONNETS DE CAROTTES OLIVES DÉNOΥΑΥΤΕΣ</p> | <p>ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ SALADE DE SAISON, MAÏS & HARICOTS ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ</p> | <p>ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ SALADE GRECQUE</p> |
| <p>ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ PÂTES SAUCE CARBONARA, FROMAGE RÂPÉ</p> | <p>ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ BŒUF BRAISÉ AU FOUR AUX LÉGUMES</p> | <p>ΡΕΒΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ REVITHOKEFTEDES (BOULETTES DE POIS CHICHES (FALAFELS)), ET RIZ</p> | <p>ΣΝΙΤΣΕΛ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ ESCALOPE DE PORC PANÉE, PURÉE DE POTIRON</p> | <p>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΜΟΝΙ - ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΟΔΕΛΑ CUISSE DE POULET FRAIS SAUCE À L'ORANGE ET CITRON POMMES DE TERRE AU FOUR</p> |
| <p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON</p> | <p>ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ COOKIES AU CHOCOLAT</p> | <p>ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΙΚΤΟ CAKE MARBRÉ</p> | <p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON</p> | <p>ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ FRUIT DE SAISON</p> |
| <p>Ενέργεια (kcal) 420 Πρωτεΐνες (gr) 14,3 Υδατάνθρακες (gr) 30 Λίπος (gr) 23,7 Κορεσμένο λίπος (gr) 8,2 Φυτικές ίνες (gr) 3,8</p> | <p>Ενέργεια (kcal) 420 Πρωτεΐνες (gr) 14,3 Υδατάνθρακες (gr) 30 Λίπος (gr) 23,7 Κορεσμένο λίπος (gr) 8,2 Φυτικές ίνες (gr) 3,8</p> | <p>Ενέργεια (kcal) 388 Πρωτεΐνες (gr) 18,7 Υδατάνθρακες (gr) 15,4 Λίπος (gr) 17,8 Κορεσμένο λίπος (gr) 6,2 Φυτικές ίνες (gr) 2,0</p> | <p>Ενέργεια (kcal) 499 Πρωτεΐνες (gr) 12,0 Υδατάνθρακες (gr) 45,2 Λίπος (gr) 31,6 Κορεσμένο λίπος (gr) 8,1 Φυτικές ίνες (gr) 6,5</p> | <p>Ενέργεια (kcal) 410 Πρωτεΐνες (gr) 33 Υδατάνθρακες (gr) 18 Λίπος (gr) 25 Κορεσμένο λίπος (gr) 7 Φυτικές ίνες (gr) 3</p> |

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 |
|----------------|---------|----------------|-------|----------------|---------|----------------|--------|----------------|-----------|
| 10 - 10 - 2022 | | 11 - 10 - 2022 | | 12 - 10 - 2022 | | 13 - 10 - 2022 | | 14 - 10 - 2022 | |

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

ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ
SALADE TOMATE-CONCOMBRE

ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΡΟΥΤΟΝ,
ΣΩΣ ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ
**TOMATES CERISE, CROUTONS,
SAUCE POIVRON ROUGE**

ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
SALADE DE LÉGUMES BOUILLIS

ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ
SALADE DE BETTERAVE

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

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

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**STEAK HACHÉ DE ROULET
ET PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ,
ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
**CROQUETTES DE MORUE,
RIZ LÉGUMES DE SAISON**

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΙΑΟΥΡΤΙ
YAOURT

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΓΛΥΚΟ ΚΟΚΑΚΙ
GÂTEAU KOK

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 330 | Ενέργεια (kcal) | 420 | Ενέργεια (kcal) | 510 | Ενέργεια (kcal) | 390 | Ενέργεια (kcal) | 406 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 14,2 | Πρωτεΐνες (gr) | 17 | Πρωτεΐνες (gr) | 14 | Πρωτεΐνες (gr) | 18 | Πρωτεΐνες (gr) | 15,4 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 30,2 | Υδατάνθρακες (gr) | 45,8 | Υδατάνθρακες (gr) | 60 | Υδατάνθρακες (gr) | 15 | Υδατάνθρακες (gr) | 23,7 |
| Λίπος (gr) | 20 | Λίπος (gr) | 24,1 | Λίπος (gr) | 31,3 | Λίπος (gr) | 17,4 | Λίπος (gr) | 32,1 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 8,5 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 11,9 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 8,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 8,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,9 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 3,2 | Φυτικές ίνες (gr) | 3,7 | Φυτικές ίνες (gr) | 6,6 | Φυτικές ίνες (gr) | 4 | Φυτικές ίνες (gr) | 5,2 |

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 - 10 - 2022 | | 18 - 10 - 2022 | | 19 - 10 - 2022 | | 20 - 10 - 2022 | | 21 - 10 - 2022 | |



ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ
SALADE À L'ITALIENNE

ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ - ΑΝΙΘΟ
SALADE DE LAITUE - ANETH

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

ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ
ΑΣΠΡΟ ΚΟΚΚΙΝΟ
**SALADE
CHOU BLANC - ROUGE**

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΛΛΙΚΟ ΜΑΡΟΥΛΙ
LAITUE FRANÇAISE

ΦΕΤΑ
FÈTA

ΖΥΜΑΡΙΚΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ
**RÂTES
À LA SAUCE NAPOLITAINE**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**BŒUF FRAIS STROGONOF,
PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΦΑΚΟΡΥΖΟ,
ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΥΔΙΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΑΣΜΑΤΙ
**RIZ BASMATI AUX LENTILLES
AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS**

ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΞΕΚΟΚΚΑΛΙΣΜΕΝΟ
ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,
ΜΕ ΑΡΑΚΑ **BIO**
**CUISSES DE POULET FRAIS
DÉSOSSEES,
À LA SAUCE MIEL MOUTARDE
ET PETIT POIS BIO**

ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
QUICHE LORRAINE

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΜΗΛΟΠΙΤΑ
TARTE AUX POMMES

ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ
FRUIT DE SAISON

ΕΚΛΑΙΡ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ
ÉCLAIR AU CHOCOLAT

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal) | 448 | Ενέργεια (kcal) | 271 | Ενέργεια (kcal) | 638 | Ενέργεια (kcal) | 531 | Ενέργεια (kcal) | 352 |
| Πρωτεΐνες (gr) | 16,5 | Πρωτεΐνες (gr) | 7,8 | Πρωτεΐνες (gr) | 18,5 | Πρωτεΐνες (gr) | 24,9 | Πρωτεΐνες (gr) | 11,8 |
| Υδατάνθρακες (gr) | 62,3 | Υδατάνθρακες (gr) | 42,6 | Υδατάνθρακες (gr) | 91,1 | Υδατάνθρακες (gr) | 37,6 | Υδατάνθρακες (gr) | 30,5 |
| Λίπος (gr) | 15,1 | Λίπος (gr) | 8,7 | Λίπος (gr) | 22,9 | Λίπος (gr) | 24,4 | Λίπος (gr) | 34,8 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 5,2 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 4,6 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 9,1 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 8,1 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 9,0 |
| Φυτικές ίνες (gr) | 5,9 | Φυτικές ίνες (gr) | 5,1 | Φυτικές ίνες (gr) | 10,9 | Φυτικές ίνες (gr) | 8,4 | Φυτικές ίνες (gr) | 2,1 |

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Apostocatering

Λ. 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

Νίκη Χατζίνα & Σια Ε.Ε. • Χατζίνα Νίκη - Μπακλώρη Κωνσταντίνα
Διαιτολόγος Διατροφολόγος
Β. Σοφία 11, Παιανία • Τηλ.: 210 6642010
E-mail : diaitologikimonada@gmail.com