



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
27-11-2017			28-11-2017		29-11-2017		30-11-2017		01-12-2017

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΝΙΤΣΕΛ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
ESCALOPE DE ROULET FRAIS
PANÉE,
PURÉE DE POMMES DE TERRE

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

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΦΑΡΦΑΛΕΣ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΛΟΜΟΥ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
FARFALLES SAUCE SAUMON,
FROMAGE RÂPÉ

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

Ενέργεια (kcal)	147	Ενέργεια (kcal)	382	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	385
Πρωτεΐνες (gr)	4,8	Πρωτεΐνες (gr)	13,6	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	23,8	Πρωτεΐνες (gr)	14,2
Υδατάνθρακες (gr)	10,4	Υδατάνθρακες (gr)	37,1	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	23,9	Υδατάνθρακες (gr)	0,4
Λίπος (gr)	9,9	Λίπος (gr)	20,9	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	19,8	Λίπος (gr)	36,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	12
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,5

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – On propose des plats différents chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche

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

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 12 - 2017		05 - 12 - 2017		06 - 12 - 2017		07 - 12 - 2017		08 - 12 - 2017	



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΑΜΕΡΙΚΕΝ
ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ,
ΨΗΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ & ΜΠΕΙΚΟΝ,
ΜΕ ΡΥΖΙ
**POULET À L'AMÉRICAINNE FRAIS
GRILLÉ, TOMATE & LARD SALÉ,
RIZ**

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
**SPANAKORYZO,
(RIZ AUX ÉPINARDS)
SAUCE TOMATE**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΡΑΓΟΥ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ
ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ **BIO**
**RAGOÛT DE BŒUF FRAIS
AUX PÂTES BIO**

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ,
ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
**ESCALOPE DE PORC FRAIS
À LA SAUCE MOUTARDE,
SALADE DE POMMES DE TERRE**

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

Ενέργεια (kcal)	518	Ενέργεια (kcal)	129	Ενέργεια (kcal)	245	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	210
Πρωτεΐνες (gr)	14,3	Πρωτεΐνες (gr)	2,6	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	8,5
Υδατάνθρακες (gr)	55,5	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	3,2
Λίπος (gr)	27,6	Λίπος (gr)	10,1	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	8,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2
Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	0,8	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	0,4

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différents chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**

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 Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11 - 12 - 2017		12 - 12 - 2017		13 - 12 - 2017		14 - 12 - 2017		15 - 12 - 2017	

THANKSGIVING
(ETATS-UNIS)

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ
ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**POULET FRAIS
À LA SAUCE AIGRE – DOUCE,
SESAME
AUX LÉGUMES GRILLÉS**

ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ
ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ,
ΦΑΒΑ
ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ
**FILET DE SOLE PANÉ,
FAVA
AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS
(DIP GREC
DE POIS CASSES JAUNES)**

ΠΛΑΤΩ ΚΡΕΑΤΙΚΩΝ ΨΗΤΑ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΣΕ ΑΛΟΥΜΙΝΟΧΑΡΤΟ
**PLATEAUX DE VIANDES CUITES,
POMMES DE TERRE AU FOUR
EN PAPILOTE**

ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
**FASOLADA, SOUPE PAYSANNE
(HARICOTS SECS ET CAROTTE)**

ΧΟΙΡΙΝΟ ΓΑΣΤΡΑΣ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΗΛΟΥ & ΡΥΖΙ,
**PORC EN COCOTTE SAUCE À LA
POMME, RIZ**

Ενέργεια (kcal)	390	Ενέργεια (kcal)	212	Ενέργεια (kcal)	365	Ενέργεια (kcal)	131	Ενέργεια (kcal)	410
Πρωτεΐνες (gr)	19,7	Πρωτεΐνες (gr)	22,6	Πρωτεΐνες (gr)	13,2	Πρωτεΐνες (gr)	3,8	Πρωτεΐνες (gr)	21,1
Υδατάνθρακες (gr)	20	Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	43,8	Υδατάνθρακες (gr)	10,1	Υδατάνθρακες (gr)	16,7
Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	10,6	Λίπος (gr)	16,1	Λίπος (gr)	8,7	Λίπος (gr)	18
Κορεσμένο λίπος (gr)	0,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	11
Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	0,3	Φυτικές ίνες (gr)	3,4	Φυτικές ίνες (gr)	4,4	Φυτικές ίνες (gr)	12

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différents chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**

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.)

Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18 - 12 - 2017		19 - 12 - 2017		20 - 12 - 2017		21 - 12 - 2017		22 - 12 - 2017	

ΤΗΓΑΝΙΑ ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΕ
ΠΑΤΑΤΟΥΛΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
& ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ
PORC À LA ROËLE
POMMES DE TERRE AU FOUR
SAUCE YAOURT

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SOUFFLÉ AUX PÂTES

ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ,
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
ΚΕΒΑΒ ET LÉGUMES,
SAUCE ORIENTALE (YAOURT),
ΠΙΤΑ FARINE COMPLET,
(SANS PORC)

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ
& ΠΟΥΡΕ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑΣ
DINDE FARCIE,
PURÉE DE CELÉRI-RAVE



Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	252	Ενέργεια (kcal)	350	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	28,3	Πρωτεΐνες (gr)	15,1	Πρωτεΐνες (gr)	18	Πρωτεΐνες (gr)	27
Υδατάνθρακες (gr)	24,2	Υδατάνθρακες (gr)	10	Υδατάνθρακες (gr)	13	Υδατάνθρακες (gr)	12
Λίπος (gr)	17	Λίπος (gr)	17,2	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	18,1
Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3
Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	0,8	Φυτικές ίνες (gr)	4,9	Φυτικές ίνες (gr)	4,7

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προτείνουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας – **On propose des plats différents chaque jour pour plus de diversité**

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**

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 Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr