



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08 - 01 - 2018		09 - 01 - 2018		10 - 01 - 2018		11 - 01 - 2018		12 - 01 - 2018	

Toute l'équipe de la société



vous présente ses meilleurs vœux de bonheur et succès pour cette nouvelle année



ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ
LAHANODOLMADES,
 (FEUILLES DE CHOU FARCI
 AU BŒUF HACHÉ ET RIZ)

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

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
 ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ,
 ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
ΥΟΥΒΕΤΣΙ,
**(RAGOUT DE BŒUF GREC
 AUX PÂTES RISONI),**
FROMAGE RÂPÉ

ΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΑΔΕΡΟ
 ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ & ΠΑΤΑΤΑ
PETIT POIS BIO
À L'HUILE D'OLIVE
CAROTTES, POMME DE TERRE

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ
 Α ΛΑ ΚΡΕΜ,
 ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ PORCINI & ΡΥΖΙ
ESCALOPE DE PORC FRAIS
À LA CRÈME,
AUX CÈPES ET RIZ

Ενέργεια (kcal)	158	Ενέργεια (kcal)	382	Ενέργεια (kcal)	245	Ενέργεια (kcal)	143	Ενέργεια (kcal)	340
Πρωτεΐνες (gr)	8	Πρωτεΐνες (gr)	13,6	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	4	Πρωτεΐνες (gr)	21
Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	37,1	Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	8,2	Υδατάνθρακες (gr)	26,1
Λίπος (gr)	10,8	Λίπος (gr)	20,9	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	10,9	Λίπος (gr)	30
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	11
Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	0,8	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	Φυτικές ίνες (gr)	1,2

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
15 - 01 - 2018		16 - 01 - 2018		17 - 01 - 2018		18 - 01 - 2018		19 - 01 - 2018	

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΣΠΑΝΑΚΙ
QUICHE LORRAINE
AUX ÉPINARDS FRAIS

ΠΑΝΣΕΤΑ ΧΟΙΡΙΝΗ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΟΓΚΡΑΤΕΝ
PANCETTA, (PORC)
À LA SAUCE MOUTARDE
GRATIN DE POMMES DE TERRE

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ,
ΡΥΖΙ
BŒUF FRAIS
SAUCE AU CITRON ET AU THYM,
RIZ

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES RAVIOLI FARCIS,
FROMAGE RÂPÉ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΑΚΙ
ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ,
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
CUISSE DE POULET
À LA SAUCE
BALSAMIQUE – MIEL
ET LÉGUMES DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	560	Ενέργεια (kcal)	146	Ενέργεια (kcal)	320
Πρωτεΐνες (gr)	16,6	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	5,6	Πρωτεΐνες (gr)	20
Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	12,7	Υδατάνθρακες (gr)	5,6
Λίπος (gr)	32	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	7,5	Λίπος (gr)	15,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	10	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8
Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	0,9	Φυτικές ίνες (gr)	13

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
22 - 01- 2018		23 - 01- 2018		24 - 01- 2018		25 - 01- 2018		26- 01- 2018	

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ
POULET FRAIS
À LA SAUCE AIGRE – DOUCE,
SESAME
AU RIZ FRIT

HOT-DOG
ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑ
HOT-DOG DE DINDE,
SALADE DE POMME DE TERRE

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑ
ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
BŒUF FRAIS
À LA SAUCE AU FRUITS SECS,
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ
LAHANORYZO,
(RIZ AUX CHOU BLANC)
SAUCE TOMATE

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ PAGLIA E FIENO
(ΔΙΧΡΩΜΕΣ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ,
ΓΑΛΟΠΟΥΛ, ΑΡΑΚΑ),
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
TAGLIATELLES PAGLIA E FIENO
(PAILLE ET FOIN,
DINDE , PETIT POIS),
FROMAGE RÂPÉ

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	362	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	96	Ενέργεια (kcal)	299
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	14,1	Πρωτεΐνες (gr)	18,9	Πρωτεΐνες (gr)	2,3	Πρωτεΐνες (gr)	15,4
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	15	Υδατάνθρακες (gr)	16	Υδατάνθρακες (gr)	8,6	Υδατάνθρακες (gr)	30,4
Λίπος (gr)	15,5	Λίπος (gr)	26,8	Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	6	Λίπος (gr)	13,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	4	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,3
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,5	Φυτικές ίνες (gr)	31	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

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.)

Διατολόγος 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
29 - 01 - 2018		30 - 01 - 2018		31 - 01 - 2018		01 - 02 - 2018		02 - 02 - 2018	

CHANDELEUR



ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΡΕΖΕ
ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΡΥΖΙ
**BŒUF FRAIS BRAISÉ
EN COCOTTE ET RIZ**

ΣΧΟΛΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ FÊTES DES ÉCOLES

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
**NOUILLES CHINOISES
SAUTÉES AUX LÉGUMES
ET AU ROULET**

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**KRITHAROTO AUX LÉGUMES,
(PÂTES RISONI)
FROMAGE RÂPÉ**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,
LÉGUMES**

Ενέργεια (kcal)	444	Ενέργεια (kcal)	311	Ενέργεια (kcal)	155	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	22,3	Πρωτεΐνες (gr)	19,6	Πρωτεΐνες (gr)	3,2	Πρωτεΐνες (gr)	47
Υδατάνθρακες (gr)	31,6	Υδατάνθρακες (gr)	25	Υδατάνθρακες (gr)	19	Υδατάνθρακες (gr)	5,7
Λίπος (gr)	23,6	Λίπος (gr)	16,1	Λίπος (gr)	6,7	Λίπος (gr)	16,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	5
Φυτικές ίνες (gr)	6,4	Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	13,5

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