



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16 - 04 - 2018		17 - 04 - 2018		18 - 04 - 2018		19 - 04 - 2018		20 - 04 - 2018	



ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ Α ΛΑ ΚΡΕΜ, ΤΥΡΙ
TRIMMENO
**TORTELLINI À LA CRÈME,
FROMAGE RÂPÉ**

ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΝΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ
ΚΑΙ ΡΥΖΙ
**STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS
À LA GRECQUE,
TOMATE, FROMAGE FÈTA
ET RIZ**

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ
(ΠΕΡΙΧΕΙ ΧΟΙΡΙΝΟ)
**QUICHE LORRAINE
(PORC)**

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

Ενέργεια (kcal)	147	Ενέργεια (kcal)	405	Ενέργεια (kcal)	414	Ενέργεια (kcal)	235	Ενέργεια (kcal)	351
Πρωτεΐνες (gr)	4,8	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	18,8	Πρωτεΐνες (gr)	9,1	Πρωτεΐνες (gr)	16,8
Υδατάνθρακες (gr)	10,4	Υδατάνθρακες (gr)	33	Υδατάνθρακες (gr)	37,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,4	Υδατάνθρακες (gr)	20,6
Λίπος (gr)	9,9	Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	21,9	Λίπος (gr)	15,9	Λίπος (gr)	23,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	10	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,9
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	0	Φυτικές ίνες (gr)	3,3

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
23 - 04- 2018		24 - 04- 2018		25 - 04- 2018		26 - 04- 2018		27 - 04- 2018	

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
SPANAKORYZO,
(RIZ AUX ÉPINARDS)
SAUCE TOMATE

ΣΠΑΓΓΕΤΙ AL POLLO (ΜΕ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ) ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
SPAGHETTI AU POULET
FROMAGE RAPÉ

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

ΧΟΙΡΙΝΟ ΓΑΣΤΡΑΣ
& ΡΥΖΙ
PORC EN COCOTTE,
RIZ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΪΔΑΚΙ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ
CÔTE DE POULET
POMME DE TERRE AU FOUR

Ενέργεια (kcal)	129	Ενέργεια (kcal)	344	Ενέργεια (kcal)	245	Ενέργεια (kcal)	417	Ενέργεια (kcal)	210
Πρωτεΐνες (gr)	2,6	Πρωτεΐνες (gr)	18,9	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	29,4	Πρωτεΐνες (gr)	15,1
Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	23,9	Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	31,2	Υδατάνθρακες (gr)	22
Λίπος (gr)	10,1	Λίπος (gr)	19,8	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	19,3	Λίπος (gr)	14
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,5
Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	1,6	Φυτικές ίνες (gr)	0,8	Φυτικές ίνες (gr)	0,8	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

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