



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
30 - 04 - 2018		01 - 05 - 2018		02 - 05 - 2018		03 - 05 - 2018		04 - 05 - 2018	

ΔΙΑΚΟΠΕΣ
VACANCES

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ
FÊTE DU TRAVAIL

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ
ΜΕ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ Α ΛΑ ΚΡΕΜ
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ,
ΤΥΡΙ TRIMMENO
ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ
À LA CRÈME DE PARMESAN
CHAMPIGNONS PORCINI,
FROMAGE RÂPÉ

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

BURGER
ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΟ
ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ,
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
BURGER DE POULET HACHÉ
FRAIS
ET SALADE DE POMME DE
TERRE

				Ενέργεια (kcal)	405	Ενέργεια (kcal)	560	Ενέργεια (kcal)	427
				Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	20
				Υδατάνθρακες (gr)	33	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	39,7
				Λίπος (gr)	25	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	30,3
				Κορεσμένο λίπος (gr)	10	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5
				Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	5	Φυτικές ίνες (gr)	3,5

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



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07 - 05- 2018		08 - 05- 2018		09 - 05- 2018		10 - 05- 2018		11 - 05- 2018	

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ
ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
PORC FRAIS
À LA SAUCE AIGRE-DOUCE
AU RIZ FRIT

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΡΕΖΕ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
BŒUF FRAIS BRAISÉ,
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
REVITHADA,
(SOUPÉ PAYSANNE
DE POIS CHICHES)

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ
ΣΠΑΝΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES RAVIOLI FARCIS AUX
ÉPINARDS,
FROMAGE RÂPÉ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΠΟΥΤΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ,
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
CUISSE DE POULET FRAIS
À LA SAUCE
BALSAMIQUE – MIEL,
POMMES DE TERRE AU FOUR

Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	181	Ενέργεια (kcal)	254	Ενέργεια (kcal)	320
Πρωτεΐνες (gr)	15,1	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	6,9	Πρωτεΐνες (gr)	9,3	Πρωτεΐνες (gr)	20
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	16,5	Υδατάνθρακες (gr)	41	Υδατάνθρακες (gr)	5,6
Λίπος (gr)	13,6	Λίπος (gr)	16	Λίπος (gr)	10,1	Λίπος (gr)	5,9	Λίπος (gr)	15,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	4,4	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	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

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 Κεχριμπάρη, 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
14 - 05- 2018		15 - 05- 2018		16 - 05- 2018		17 - 05- 2018		18 - 05- 2018	



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

ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΚΑΛΑΜΑΚΙΑ
ΜΕ ΠΙΤΑ (ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ)
ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ,
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**BROCHETTES DE PORC FRAIS
PITA (FARINE COMPLÈTE),
SAUCE YAOURT
POMMES DE TERRE AU FOUR**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**POULET FRAIS À L'ORANGE
, POMMES DE TERRE AU FOUR**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΦΤΟ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**BŒUF FRAIS
À LA SAUCE TOMATE
PÂTES COURTES,
FROMAGE RÂPÉ**

Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	147	Ενέργεια (kcal)	358	Ενέργεια (kcal)	329	Ενέργεια (kcal)	245
Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	4,8	Πρωτεΐνες (gr)	18,8	Πρωτεΐνες (gr)	17,7	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	10,4	Υδατάνθρακες (gr)	17,8	Υδατάνθρακες (gr)	20,6	Υδατάνθρακες (gr)	6,8
Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	9,9	Λίπος (gr)	27,1	Λίπος (gr)	20,1	Λίπος (gr)	17,3
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1
Φυτικές ίνες (gr)	0,4	Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	0,2	Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	0,8

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**

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 Κεχριμπάρη, 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
21 - 05- 2018		22 - 05- 2018		23 - 05- 2018		24 - 05- 2018		25 - 05- 2018	

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟ
BOUCHÉES
DE ROULET FRAIS PANÉES
ET PURÉE DE CAROTTES

ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
KRITHAROTO
(PÂTES RISONI)
AUX FRUITS DE MERS

ΚΕΜΠΑΠ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ,
ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ)
& ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ
(ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
KEBAB,
SAUCE ORIENTALE (YAOURT),
PITA FARINE COMPLET,
POMMES DE TERRE AU FOUR
(SANS PORC)

ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
FEUILLETÉ PAYSAN
AU FROMAGE

ΔΙΑΚΟΠΕΣ
ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
VACANCES DE LA PENTECÔTE

Ενέργεια (kcal)	310	Ενέργεια (kcal)	145	Ενέργεια (kcal)	620	Ενέργεια (kcal)	275		
Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	3,2	Πρωτεΐνες (gr)	25,4	Πρωτεΐνες (gr)	8,2		
Υδατάνθρακες (gr)	10	Υδατάνθρακες (gr)	19	Υδατάνθρακες (gr)	28,1	Υδατάνθρακες (gr)	14,3		
Λίπος (gr)	17,2	Λίπος (gr)	5,2	Λίπος (gr)	15,4	Λίπος (gr)	21,2		
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	20,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,6		
Φυτικές ίνες (gr)	12,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	0,5		

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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
28 - 05 - 2018		29 - 05 - 2018		30 - 05 - 2018		31 - 06 - 2018		01 - 06 - 2018	



ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
LUNDI DE PENTECÔTE
ORTHODOXE

ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ
ΨΗΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΦΕΤΑ
IIMAM BAYILDI,
(AUBERGINES FARCIÉS AU FOUR,
À L'HUILE D'OLIVES,
SAUCE TOMATES
ET FROMAGE FÈTA)

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ,
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
SPAGHETTI BOLOGNAISE,
(BŒUF HACHÉ FRAIS)
FROMAGE RÂPÉ

ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**
FILET DE BAR PANÉES
(POISSON)
ET KINOA **BIO**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΤΥΡΙ ΤΑΛΑΓΑΝΙ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ,
ΝΤΟΜΑΤΑ & ΡΥΖΙ
POULET FRAIS
À LA SAUCE CITRON
AU FROMAGE
TALAGANI DE MESSÉNIE,
TOMATES ET RIZ

	Ενέργεια (kcal)	150	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	328	Ενέργεια (kcal)	553
	Πρωτεΐνες (gr)	2,4	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	19,9	Πρωτεΐνες (gr)	21,4
	Υδατάνθρακες (gr)	4,0	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	32,5	Υδατάνθρακες (gr)	21,2
	Λίπος (gr)	10,8	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	33,2
	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,03	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,8
	Φυτικές ίνες (gr)	2,5	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	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