



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
05 - 11 - 2018		06 - 11 - 2018		07 - 11 - 2018		08 - 11 - 2018		09 - 11 - 2018	

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΦΙΛΕΤΟ ΤΕΡΙΓΙΑΚΙ
ΜΕ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
FILET DE POULET FRAIS
TERIYAKI,
RIZ FRIT

SPRING ROLLS
ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΡΟΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ROULEAUX DE PRINTEMPS,
SAUCE AIGRE-DOUCE

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ
ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
PORC FRAIS EN COCOTTE
À L' ORANGE,
POMMES DE TERRE

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΜΕ ΤΑΜΠΟΥΛΕ
STEAK DE LÉGUMES,
TABOULÉ
(SANS VIANDE)

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

Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	438	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	30,1	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	47	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	28	Υδατάνθρακες (gr)	29,1	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	5,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	23	Λίπος (gr)	26,6	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	16,3	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	4	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	7	Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	13,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,3

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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12-11-2018		13-11-2018		14-11-2018		15-11-2018		16-11-2018	

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ YIGANTES DE PRESSES, (HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ, ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY FILET DE POULET FRAIS AUX CHAMPIGNONS, À LA SAUCE MOUTARDE ET POMMES DE TERRE	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ, (ΚΡΕΜΑ, ΜΠΕΙΚΟΝ) ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ SPAGHETTI CARBONARA, (CRÈME FRAÎCHE, LARDONS) FROMAGE RÂPÉ	ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΡΕΣΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΔΑΜΑΣΚΗΝΩΝ, ΡΥΖΙ ESCALOPE DE PORC FRAIS AUX PRUNAUX, RIZ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ BŒUF FRAIS EN COCOTTE MARINÉ À L'ORIGAN, ET PURÉE DE CAROTTES
---	--	--	--	---

Ενέργεια (kcal)	204	Ενέργεια (kcal)	469	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	200
Πρωτεΐνες (gr)	15,6	Πρωτεΐνες (gr)	22,7	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	9,2
Υδατάνθρακες (gr)	13,9	Υδατάνθρακες (gr)	53,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	14,3
Λίπος (gr)	10,6	Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5
Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	8,3	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	1

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 ολόφρεσκοι σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
19-11-2018		20-11-2018		21-11-2018		22-11-2018		23-11-2018	



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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ
& ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ
CUISSE DE POULET FRAIS
À LA SAUCE BALSAMIQUE,
RIZ BASMATI

ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ, ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ
(ΓΙΑΟΥΡΤΙ) & ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ
ΑΛΕΣΗΣ (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
KEBAB, FRITES SAUCE
ORIENTALE (YAOURT) PITA
FARINE COMPLET (SANS PORC)

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SOUFFLÉ AUX PÂTES

ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ BBQ
& ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
CÔTES DE PORC FRAIS,
À LA SAUCE BBQ
POMMES DE TERRE

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	184	Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	230	Ενέργεια (kcal)	405
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	2,7	Πρωτεΐνες (gr)	17,5	Πρωτεΐνες (gr)	7,8	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	25,1	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	15,5	Λίπος (gr)	8,6	Λίπος (gr)	20,5	Λίπος (gr)	14,4	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	10
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,7	Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
26-11-2018		27-11-2018		28-11-2018		29-11-2018		30-11-2018	



ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES BIO

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΗΤΟ
ΜΕ ΑΝΑΝΑ,
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**PORC FRAIS À L'ANANAS
AU FOUR,
POMMES DE TERRE**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΨΗΜΕΝΟ ΣΕ ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
ΜΕΛΙ & ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,
ΠΑΤΑΤΕΣ
**POULET FRAIS À L'ORANGE
MIEL - MOUTARDE,
POMMES DE TERRE AU FOUR**

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

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ
**TAGLIATELLES COLORÉES
À LA SAUCE PARMESAN**

Ενέργεια (kcal)	328	Ενέργεια (kcal)	350	Ενέργεια (kcal)	515	Ενέργεια (kcal)	275	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	19,9	Πρωτεΐνες (gr)	12	Πρωτεΐνες (gr)	38,6	Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	19
Υδατάνθρακες (gr)	32,5	Υδατάνθρακες (gr)	59	Υδατάνθρακες (gr)	34,4	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	41,7
Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	17	Λίπος (gr)	30,5	Λίπος (gr)	21,2	Λίπος (gr)	20,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	0,03	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2
Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	7	Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	0,5	Φυτικές ίνες (gr)	3,2

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.)

Διατροφολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr