



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07 - 01 - 2019			08 - 01 - 2019		09 - 01 - 2019		10 - 01 - 2019		11 - 01 - 2019

Toute l'équipe  
de la société



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



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

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ  
ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ,  
ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ  
**BŒUF FRAIS**  
SAUCE AU CITRON ET AU THYM,  
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΑΔΕΡΟ  
ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ  
**PETIT POIS BIO**  
À L'HUILE D'OLIVE  
CAROTTES

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)	560	Ενέργεια (kcal)	143	Ενέργεια (kcal)	340
	Πρωτεΐνες (gr)	8	Πρωτεΐνες (gr)	17	Πρωτεΐνες (gr)	4	Πρωτεΐνες (gr)	21
	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	8,2	Υδατάνθρακες (gr)	26,1
	Λίπος (gr)	10,8	Λίπος (gr)	30	Λίπος (gr)	10,9	Λίπος (gr)	30
	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	11
	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	5	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  
Λ. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά  
Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804  
E-mail: [info@apostocatering.gr](mailto:info@apostocatering.gr) • [www.apostocatering.gr](http://www.apostocatering.gr)

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)  
Διαιτολόγος Διατροφολόγος  
Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital  
Τηλ.: 6945 337549  
E-mail: [ikexrimparh@yahoo.gr](mailto:ikexrimparh@yahoo.gr)



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
14 - 01 - 2019		15 - 01 - 2019		16 - 01 - 2019		17 - 01 - 2019		18 - 01 - 2019	

TARTE KIS LOREN  
ME 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 ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ  
ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**ΥΟΥΒΕΤΣΙ,**  
**(RAGOUT DE BŒUF GREC**  
**AUX PÂTES RISONI),**  
**FROMAGE RÂPÉ**

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ  
ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ,  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**PÂTES RAVIOLI FARCIS**  
**AUX ÉPINARDS,**  
**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)	245	Ενέργεια (kcal)	146	Ενέργεια (kcal)	320
Πρωτεΐνες (gr)	16,6	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	5,6	Πρωτεΐνες (gr)	20
Υδατάνθρακες (gr)	22	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	12,7	Υδατάνθρακες (gr)	5,6
Λίπος (gr)	32	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	7,5	Λίπος (gr)	15,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	10	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8
Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	0,8	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**



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
21 - 01- 2019		22 - 01- 2019		23 - 01- 2019		24 - 01- 2019		25 - 01- 2019	

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**

ΠΕΝΝΕΣ ΤΡΙΧΡΩΜΕΣ  
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ  
ΒΑΣΙΛΙΚΟ & ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ  
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ  
**PÂTES PENNE TRICOLERE**  
**TOMATE CERISE SAUCE BASILIC,**  
**FROMAGE RAPÉ**

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	362	Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	96	Ενέργεια (kcal)	370
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	14,1	Πρωτεΐνες (gr)	18,9	Πρωτεΐνες (gr)	2,3	Πρωτεΐνες (gr)	14,2
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	15	Υδατάνθρακες (gr)	16	Υδατάνθρακες (gr)	8,6	Υδατάνθρακες (gr)	45,2
Λίπος (gr)	15,5	Λίπος (gr)	26,8	Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	6	Λίπος (gr)	14,7
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	4	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,2
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	3,5	Φυτικές ίνες (gr)	31	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**

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](mailto:info@apostocatering.gr) • [www.apostocatering.gr](http://www.apostocatering.gr)

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: [ikexrimparh@yahoo.gr](mailto:ikexrimparh@yahoo.gr)



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
28 - 01 - 2019		29 - 01 - 2019		30 - 01 - 2019		31 - 01 - 2019		01 - 02 - 2019	

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

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

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ  
FÊTES DES ÉCOLES**

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**