



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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 02- 2019		05 - 02- 2019		06 - 02- 2019		07 - 02- 2019		08 - 02- 2019	

ΣΝΙΤΣΕΛ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
**ESCALOPE DE PORC AVEC
SALADE DE POMME DE TERRE**

ΚΡΕΠΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ,
ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΚΑΙ ΦΕΤΑ
**CRÊPES AUX ÉPINARDS,
FROMAGES ANTHOTYRO
ET FÊTA**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΑΝΑΝΑ
ΚΑΙ ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ
**POULET FRAIS À L'ANANAS,
RIZ FRIT**

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

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

Ενέργεια (kcal)	391	Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	159	Ενέργεια (kcal)	320
Πρωτεΐνες (gr)	24,5	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	3,5	Πρωτεΐνες (gr)	16,4
Υδατάνθρακες (gr)	19,8	Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	20,4	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	23,5	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	7,1	Λίπος (gr)	17,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2
Φυτικές ίνες (gr)	1,6	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	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 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
11 - 02- 2019		12 - 02- 2019		13 - 02- 2019		14 - 02- 2019		15 - 02- 2019	



ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
**BŒUF FRAIS AUX PRUNAUX
ET PETITES POMMES DE TERRE**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΕΛΑΦΡΙΑ
ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
ΜΕΛΙ, ΤΥΡΙ ΧΑΛΟΥΜΙ
ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**ROULET FRAIS
SAUCE MOUTARDE
FROMAGE HALLOUMI, MIEL,
ET LÉGUMES GRILLÉS**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ
ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΤΡΙΦΤΑΡΙΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**STRIFTARIA, PÂTES CRÉTOISE,
SAUCE CARBONARA,
FROMAGE RÂPÉ**

ΤΑΡΤΑ ΚΙΣ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
QUICHE À LA DINDE

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

Ενέργεια (kcal)	330	Ενέργεια (kcal)	389	Ενέργεια (kcal)	185	Ενέργεια (kcal)	235	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	18,9	Πρωτεΐνες (gr)	26,4	Πρωτεΐνες (gr)	7,8	Πρωτεΐνες (gr)	9,1	Πρωτεΐνες (gr)	15,1
Υδατάνθρακες (gr)	16	Υδατάνθρακες (gr)	22,5	Υδατάνθρακες (gr)	12,8	Υδατάνθρακες (gr)	14,4	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	24,1	Λίπος (gr)	22,2	Λίπος (gr)	11,8	Λίπος (gr)	15,9	Λίπος (gr)	13,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	4	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8
Φυτικές ίνες (gr)	3,5	Φυτικές ίνες (gr)	7,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,0	Φυτικές ίνες (gr)	0	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 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
18 - 02- 2019		19 - 02- 2019		20 - 02- 2019		21 - 02- 2019		22 - 02- 2019	



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΟΤΟΠΙΤΑ
ΚΟΤΟΡΙΤΑ
TRADITIONNEL DE YIANNINA
(FEUILLETÉ AU ROULET)

ΜΟΥΣΑΚΑΣ
MOUSSAKAS (AUBERGINES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ,
BÉCHAMEL)

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ
ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΚΑΙ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙ
PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR,
AVEC RAISINS SECS
ET PIGNON DE PIN

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

ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ
VACANCES D'HIVER

BONNES VACANCES À TOUS !
A BIENTOT....

Ενέργεια (kcal)	236	Ενέργεια (kcal)	240	Ενέργεια (kcal)	477	Ενέργεια (kcal)	328		
Πρωτεΐνες (gr)	14,5	Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	21,3	Πρωτεΐνες (gr)	19,9		
Υδατάνθρακες (gr)	14,5	Υδατάνθρακες (gr)	6,0	Υδατάνθρακες (gr)	35,5	Υδατάνθρακες (gr)	32,5		
Λίπος (gr)	13,8	Λίπος (gr)	20,9	Λίπος (gr)	16,4	Λίπος (gr)	13,2		
Κορεσμένο λίπος (gr)	2,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,03		
Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	11,2	Φυτικές ίνες (gr)	1,4		

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