



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 03- 2019		05 - 03- 2019		06 - 03- 2019		07 - 03- 2019		08 - 03- 2019	



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΧΑΛΟΥΜΙ, ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ,
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**CUISSE DE ROULET FRAIS
AU FROMAGE HALLOUMI,
TOMATES CERISE
ET POMMES DE TERRE**

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

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ
**PASTICCIO GREC
(GRATIN DE PÂTES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ,
BÉCHAMEL)**

ΝΤΟΜΑΤΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΓΕΜΙΣΤΕΣ
ΜΕ ΡΥΖΙ
**TOMATES ET POIVRONS FARCIS
AU RIZ**

ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ
ΜΕ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
**LAHANODOLMADES,
(FEUILLES DE CHOU FARCIS
AU BŒUF HACHÉ ET RIZ)
SAUCE ŒUF - CITRON**

Ενέργεια (kcal)	415	Ενέργεια (kcal)	145	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	132	Ενέργεια (kcal)	230
Πρωτεΐνες (gr)	23,3	Πρωτεΐνες (gr)	3,2	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	1,5	Πρωτεΐνες (gr)	8,1
Υδατάνθρακες (gr)	23,3	Υδατάνθρακες (gr)	19	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	11,8	Υδατάνθρακες (gr)	8,4
Λίπος (gr)	26,2	Λίπος (gr)	5,2	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	9,1	Λίπος (gr)	10,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2
Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	1,0	Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	1,3

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
11 - 03- 2019		12 - 03- 2019		13 - 03- 2019		14 - 03- 2019		15 - 03- 2019	



ΦΡΕΣΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΗ ΠΑΝΣΕΤΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ,
ΚΑΙ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**PANCETTA,
(PORC FRAIS)
À LA SAUCE BBQ
ET LÉGUMES GRILLÉS**

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ PAGLIA E FIENO
(ΔΙΧΡΩΜΕΣ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ),
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**TAGLIATELLES PAGLIA E FIENO
(PAILLE ET FOIN),
FROMAGE RÂPÉ**

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

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ
ΦΡΕΣΚΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΕ ΡΥΖΙ
**STEAK HACHÉ DE POULET FRAIS,
RIZ**

Ενέργεια (kcal)	265	Ενέργεια (kcal)	299	Ενέργεια (kcal)	204	Ενέργεια (kcal)	478
Πρωτεΐνες (gr)	24,8	Πρωτεΐνες (gr)	15,4	Πρωτεΐνες (gr)	15,6	Πρωτεΐνες (gr)	20,1
Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	30,4	Υδατάνθρακες (gr)	13,9	Υδατάνθρακες (gr)	51,4
Λίπος (gr)	6,1	Λίπος (gr)	13,8	Λίπος (gr)	10,6	Λίπος (gr)	19,7
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,6
Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	3,4

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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18 - 03- 2019		19 - 03- 2019		20 - 03- 2019		21 - 03- 2019		22 - 03- 2019	



ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
Α ΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΑΝΑΝΑ
ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
POULET FRAIS
À LA CRÈME ET ANANAS
RIZ FRIT

ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ BBQ
ΚΑΙ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
CÔTES DE PORC FRAIS,
À LA SAUCE BBQ
ET LÉGUMES GRILLÉS

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
STEAK DE LÉGUMES,
(SANS VIANDE),
SALADE DE POMME DE TERRE

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

Ενέργεια (kcal)	147	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	265	Ενέργεια (kcal)	317	Ενέργεια (kcal)	254
Πρωτεΐνες (gr)	4,8	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	24,8	Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	9,3
Υδατάνθρακες (gr)	10,4	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	10,3	Υδατάνθρακες (gr)	27,1	Υδατάνθρακες (gr)	41
Λίπος (gr)	9,9	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	6,1	Λίπος (gr)	15,3	Λίπος (gr)	5,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	35	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1
Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	1,0	Φυτικές ίνες (gr)	2,8	Φυτικές ίνες (gr)	6,1	Φυτικές ίνες (gr)	1,8

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

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
25 - 03- 2019		26 - 03- 2019		27 - 03- 2019		28 - 03- 2019		29 - 03- 2019	



ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ
FÊTE NATIONALE GRECQUE

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
& ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
**BOEUF SAUCE AU CITRON,
CHAMPIGNONS
ET POMMES DE TERRE**

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
**BOUCHÉES DE ROULET FRAIS
PANÉES,
ET PURÉE DE POMMES DE TERRE**

ΛΑΖΑΝΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
LASAGNE AUX LÉGUMES

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



Ενέργεια (kcal)	Ενέργεια (kcal)	534	Ενέργεια (kcal)	382	Ενέργεια (kcal)	299	Ενέργεια (kcal)	400
Πρωτεΐνες (gr)	Πρωτεΐνες (gr)	17,3	Πρωτεΐνες (gr)	13,6	Πρωτεΐνες (gr)	15,4	Πρωτεΐνες (gr)	15,1
Υδατάνθρακες (gr)	Υδατάνθρακες (gr)	11,4	Υδατάνθρακες (gr)	37,1	Υδατάνθρακες (gr)	30,8	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	Λίπος (gr)	31,5	Λίπος (gr)	20,9	Λίπος (gr)	12,8	Λίπος (gr)	13,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8
Φυτικές ίνες (gr)	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	1,6	Φυτικές ίνες (gr)	1,3

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**