



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
06 - 05 - 2019		07 - 05 - 2019		08 - 05 - 2019		09 - 05 - 2019		10 - 05 - 2019	

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

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
ΜΕ ΧΟΝΤΡΟ ΜΑΚΑΡΟΝΙ
ΤΥΡΙ TRIMMENO
**BŒUF FRAIS
À LA SAUCE TOMATE
PÂTES BUCATINI
FROMAGE RÂPÉ**

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ
ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ
**FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS & CAROTTES
À L'HUILE D'OLIVES,
SAUCE TOMATE)**

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

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ BBQ
& ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ
**POULET FRAIS,
À LA SAUCE BBQ
AU RIZ FRIT**

Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	245	Ενέργεια (kcal)	193	Ενέργεια (kcal)	240	Ενέργεια (kcal)	450
Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	3,3	Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	20
Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	23,9	Υδατάνθρακες (gr)	6	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	10	Λίπος (gr)	20,9	Λίπος (gr)	15,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8
Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	0,8	Φυτικές ίνες (gr)	5,7	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	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
Λ. 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
13 - 05- 2019		14 - 05- 2019		15 - 05- 2019		16 - 05- 2019		17 - 05- 2019	

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

ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΨΗΤΗ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ
TORTILLA GRILLÉ
AUX LÉGUMES
ET SAUCE AU YAOURT

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
& ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
BŒUF FRAIS AU CITRON,
CHAMPIGNONS ET PURÉE DE
POMMES DE TERRE GRENAILLE

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΛΟΜΟΥ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PÂTES LINGUINE SAUCE
SAUMON, FROMAGE RÂPÉ

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ
ΜΕ ΚΙΜΑ ΦΡΕΣΚΟΥ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΚΑΙ ΡΥΖΙ
SOUTZOUKAKIA
DE POULET FRAIS,
BOULETTES
DE POULET FRAIS HACHÉ,
À LA SAUCE TOMATE, RIZ

Ενέργεια (kcal)	95	Ενέργεια (kcal)	222	Ενέργεια (kcal)	534	Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	319
Πρωτεΐνες (gr)	1,2	Πρωτεΐνες (gr)	9	Πρωτεΐνες (gr)	17,3	Πρωτεΐνες (gr)	23,8	Πρωτεΐνες (gr)	19,1
Υδατάνθρακες (gr)	4,7	Υδατάνθρακες (gr)	35,2	Υδατάνθρακες (gr)	11,4	Υδατάνθρακες (gr)	23,9	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	5	Λίπος (gr)	31,5	Λίπος (gr)	19,8	Λίπος (gr)	13,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	0,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4
Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	3,9	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	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**

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.)

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
20 - 05 - 2019		21 - 05 - 2019		22 - 05 - 2019		23 - 05 - 2019		24 - 05 - 2019	

ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΠΑΝΕ,
ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
& ΠΟΥΡΕ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑΣ
BOUCHÉES DE ROULET FRAIS
PANÉES,
PURÉE DE CELÉRI-RAVE

ΠΕΡΚΑ ΦΙΛΕΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ
ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ & ΒΑΣΙΛΙΚΟ
ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
FILET DE PERCHE FRAIS,
AU BASILIC ET TOMATE
AU FOUR,
AVEC LÉGUMES DE SAISON

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΤΥΡΙ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
SOUFFLÉ AUX PÂTES
DINDE, FROMAGE
ET LÉGUMES

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ
YIGANTES DE PRESSES,
(HARICOTS BLANC GÉANTS
SAUCE TOMATE, AU FOUR)

ΠΙΤΣΑ ΙΤΑΛΙΚΗ,
ΠΡΟΣΟΥΤΟ, ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ
ΚΑΙ ΡΟΚΑ
PIZZA ITALIENNE,
PROSCIUTTO,
FROMAGE MOZZARELA,
ROQUETTE

Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	234	Ενέργεια (kcal)	298	Ενέργεια (kcal)	160	Ενέργεια (kcal)	229
Πρωτεΐνες (gr)	17,8	Πρωτεΐνες (gr)	19,5	Πρωτεΐνες (gr)	17,1	Πρωτεΐνες (gr)	6,6	Πρωτεΐνες (gr)	11,4
Υδατάνθρακες (gr)	16,1	Υδατάνθρακες (gr)	4	Υδατάνθρακες (gr)	20,4	Υδατάνθρακες (gr)	16	Υδατάνθρακες (gr)	27,4
Λίπος (gr)	19,8	Λίπος (gr)	15,6	Λίπος (gr)	17,5	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	8,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	8,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	10,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4
Φυτικές ίνες (gr)	3,6	Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	7,3	Φυτικές ίνες (gr)	1,1

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
27 – 05 - 2019		28 – 05 - 2019		29 – 05 - 2019		30 – 05 - 2019		31 – 05 - 2019	



ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΡΕΖΕ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
**BŒUF FRAIS BRAISÉ,
PURÉE DE DE CAROTTES**

ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ **BIO**
SOUPE DE LENTILLES BIO

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

ΚΡΕΠΑ
ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ
ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ
**CRÊPE
TOMATE,
FROMAGE MOZZARELA**

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ
ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ,
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ MANITARIA PORCINI
**PÂTES RAVIOLI FARCIS
AU FROMAGE
À LA SAUCE CHAMPIGNONS
PORCINI**

Ενέργεια (kcal)	306	Ενέργεια (kcal)	129	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	240	Ενέργεια (kcal)	405
Πρωτεΐνες (gr)	20,6	Πρωτεΐνες (gr)	4,3	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	10,2	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	5,3	Υδατάνθρακες (gr)	9,8	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	15,1	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	19,4	Λίπος (gr)	8,4	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	15,8	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	10
Φυτικές ίνες (gr)	8,1	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	0,7	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**