



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
04 - 11 - 2019		05 - 11 - 2019		06 - 11 - 2019		07 - 11 - 2019		08 - 11 - 2019	

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

ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ
PIZZA PAYSANE

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ
ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ, ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
PORC FRAIS EN COCOTTE
ΑΥΧ ΡΟΙΒΡΟΝΣ,
FROMAGE FÈΤΑ,
ET POMMES DE TERRE

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

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

Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	204	Ενέργεια (kcal)	490	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	10,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,6	Πρωτεΐνες (gr)	28,3	Πρωτεΐνες (gr)	47	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	28	Υδατάνθρακες (gr)	13,9	Υδατάνθρακες (gr)	24,2	Υδατάνθρακες (gr)	5,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	23	Λίπος (gr)	10,6	Λίπος (gr)	17	Λίπος (gr)	16,3	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	4	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	7	Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	2,4	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
11 - 11 - 2019		12 - 11 - 2019		13 - 11 - 2019		14 - 11 - 2019		15 - 11 - 2019	

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**

ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ,
ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΡΥΖΙ,
ΚΑΙ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
**COURGETTES FARCIES
BŒUF HACHÉ FRAIS, RIZ
SAUCE À L' ŒUF ET AU CITRON**

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΡΕΣΚΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΔΑΜΑΣΚΗΝΩΝ,
ΡΥΖΙ
**ESCALOPE DE PORC FRAIS
AUX PRUNEAUX,
RIZ**

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ,
(ΚΡΕΜΑ, ΜΠΕΙΚΟΝ)
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**SPAGHETTI CARBONARA,
(CRÈME FRAÎCHE, LARDONS)
FROMAGE RÂPÉ**

Ενέργεια (kcal)	204	Ενέργεια (kcal)	469	Ενέργεια (kcal)	139	Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	200
Πρωτεΐνες (gr)	15,6	Πρωτεΐνες (gr)	22,7	Πρωτεΐνες (gr)	6,8	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	9,2
Υδατάνθρακες (gr)	13,9	Υδατάνθρακες (gr)	53,7	Υδατάνθρακες (gr)	6,7	Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	14,3
Λίπος (gr)	10,6	Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	9,7	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5
Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	8,3	Φυτικές ίνες (gr)	1,0	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	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
18 - 11- 2019		19 - 11- 2019		20 - 11- 2019		21 - 11- 2019		22 - 11- 2019	



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)

ΛΑΖΑΝΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
LASAGNE AUX LÉGUMES

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)	299	Ενέργεια (kcal)	405
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	2,7	Πρωτεΐνες (gr)	17,5	Πρωτεΐνες (gr)	15,4	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	25,1	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	30,8	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	15,5	Λίπος (gr)	8,6	Λίπος (gr)	20,5	Λίπος (gr)	12,8	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	10
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,7	Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	1,6	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
25 - 11- 2019			26 - 11- 2019		27 - 11- 2019		28 - 11- 2019		29 - 11- 2019



ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ
SOUPE DE LENTILLES **BIO**

ΜΟΥΣΑΚΑΣ
(ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ,
ΜΠΕΣΑΜΕΛ)
MOUSSAKAS
(AUBERGINES,
VIANDE DE BŒUF HACHÉ,
BÉCHAMEL)

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

Διατολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: ikexrimparh@yahoo.gr