



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
03 - 02- 2020		04 - 02- 2020		05 - 02- 2020		06 - 02- 2020		07 - 02- 2020	

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

ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
FILET MIGNON DE PORC
SAUCE MOUTARDE
ET POMMES DE TERRE
GRENAILLE

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

ΤΟΡΤΙΓΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΣΩΣ ΑΒΟΚΑΝΤΟΥ
TOTRILLA AUX LÉGUMES
AVEC SAUCE À L'AVOCAT

ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
Α ΛΑ ΚΡΕΜ
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ
& ΡΥΖΙ
FILET DE POULET FRAIS
À LA CRÈME,
CHAMPIGNONS PORCINI,
RIZ

Ενέργεια (kcal)	160	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	371	Ενέργεια (kcal)	301	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	6,6	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	14,1	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	19
Υδατάνθρακες (gr)	16	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	39,5	Υδατάνθρακες (gr)	41,7
Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	20,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2
Φυτικές ίνες (gr)	7,3	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	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



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10 - 02- 2020			11 - 02- 2020		12 - 02- 2020		13 - 02- 2020		14 - 02- 2020



ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΜΕΛΙ, ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ
ΚΑΙ ΡΥΖΙ
**POULET FRAIS
À LA SAUCE
BALSAMIQUE – MIEL
ET RIZ**

ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΦΡΕΣΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΗ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
**CÔTE DE PORC FRAIS,
MOUTARDE
SAUCE MOUTARDE,
POMMES DE TERRE GRENAILLE**

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SOUFFLÉ AUX PÂTES

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
**SPANAKORYZO,
(RIZ AUX ÉPINARDS)
SAUCE TOMATE**

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙ
**NOUILLES CHINOISES
AUX LÉGUMES
ET AU BŒUF FRAIS**

Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	230	Ενέργεια (kcal)	129	Ενέργεια (kcal)	405
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	7,8	Πρωτεΐνες (gr)	2,6	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	5,6	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	15,6	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	14,4	Λίπος (gr)	10,1	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	10
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	Φυτικές ίνες (gr)	2,9	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 ολόφρεσκο σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17 - 02- 2020		18 - 02- 2020		19 - 02- 2020		20 - 02- 2020		21 - 02- 2020	



ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ - ΤΣΙΚΝΟΡΕΜΠΤΙ

JOUR DE CARNAVAL À L'ÉCOLE



ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΜΕ ΣΟΓΙΑ & ΚΙΝΟΑ ΒΙΟ
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,
SOJA & QUINOA BIO**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΡΟΛΟ
ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
ΜΕΛΩΜΕΝΕΣ
**ROULÉ DE BŒUF FRAIS
EN COCOTTE
POMMES DE TERRE GRENAILLE**

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

ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ
ΣΟΛΟΜΟΥ, ΚΡΕΜΑ, ΑΝΙΘΟ, ΤΥΡΙ
ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**FARFALLES SAUCE SAUMON,
FROMAGE RÂPÉ**

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

Ενέργεια (kcal)	276	Ενέργεια (kcal)	534	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	427	Ενέργεια (kcal)	240
Πρωτεΐνες (gr)	30,9	Πρωτεΐνες (gr)	17,3	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	23,8	Πρωτεΐνες (gr)	8,2
Υδατάνθρακες (gr)	21,3	Υδατάνθρακες (gr)	11,4	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	23,9	Υδατάνθρακες (gr)	6,0
Λίπος (gr)	7,5	Λίπος (gr)	31,5	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	19,8	Λίπος (gr)	20,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7
Φυτικές ίνες (gr)	2	Φυτικές ίνες (gr)	6,2	Φυτικές ίνες (gr)	1,0	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	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