



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
02 - 11- 2020			03 - 11- 2020		04 - 11- 2020		05 - 11- 2020		06 - 11 - 2020

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
09 - 11 - 2020		10 - 11 - 2020		11 - 11 - 2020		12 - 11 - 2020		13 - 11 - 2020	

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

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

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)	240	Ενέργεια (kcal)	139	Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	200
Πρωτεΐνες (gr)	15,6	Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	6,8	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	9,2
Υδατάνθρακες (gr)	13,9	Υδατάνθρακες (gr)	6	Υδατάνθρακες (gr)	6,7	Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	14,3
Λίπος (gr)	10,6	Λίπος (gr)	20,9	Λίπος (gr)	9,7	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5
Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	1,4	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
16 - 11- 2020		17 - 11- 2020		18 - 11- 2020		19 - 11- 2020		20 - 11- 2020	

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ
& ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ
**CUISSE DE ROULET FRAIS
À LA SAUCE BALSAMIQUE,
RIZ BASMATI**

**ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ
COMMEMORATION
ECOLE POLYTECHNIQUE**

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)	184	Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	299	Ενέργεια (kcal)	405
Πρωτεΐνες (gr)	2,7	Πρωτεΐνες (gr)	17,5	Πρωτεΐνες (gr)	15,4	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	25,1	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	30,8	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	8,6	Λίπος (gr)	20,5	Λίπος (gr)	12,8	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	10
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
23 - 11- 2020			24 - 11- 2020		25 - 11- 2020		26 - 11- 2020		27 - 11- 2020



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

ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ
ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ,
ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ
FRAIS FILET DE PORC,
CHAMPIGNONS,
SAUCE MOUTARDE,
RIZ BASMATI

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)	469	Ενέργεια (kcal)	515	Ενέργεια (kcal)	275	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	19,9	Πρωτεΐνες (gr)	22,7	Πρωτεΐνες (gr)	38,6	Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	19
Υδατάνθρακες (gr)	32,5	Υδατάνθρακες (gr)	53,7	Υδατάνθρακες (gr)	34,4	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	41,7
Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	30,5	Λίπος (gr)	21,2	Λίπος (gr)	20,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	0,03	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2
Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	8,3	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.)

Διατροφολόγος 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
30 - 11 - 2020		01 - 12 - 2020		02 - 12 - 2020		03 - 12 - 2020		04 - 12 - 2020	



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΑΜΕΡΙΚΕΝ
ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ,
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
POULET À L'AMÉRICAIN
GRILLÉ,
POMMES DE TERRE GRENAILLE

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
TARTE
AUX POIREAUX ET FROMAGE

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

ΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΑΔΕΡΟ
ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ & ΠΑΤΑΤΑ
PETIT POIS BIO
À L'HUILE D'OLIVE
CAROTTES, POMME DE TERRE

ΠΑΣΤΙΤΣΑΔΑ ΚΕΡΚΥΡΑΪΚΗ
(ΖΥΜΑΡΙΚΑ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙ
ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ)
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PASTITSADA DE CORFOU
(ΡÂTES, BŒUF FRAIS
À LA SAUCE TOMATE)
FROMAGE RÂPÉ

Ενέργεια (kcal)	467	Ενέργεια (kcal)	309	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	128	Ενέργεια (kcal)	384
Πρωτεΐνες (gr)	18,8	Πρωτεΐνες (gr)	10,5	Πρωτεΐνες (gr)	15,1	Πρωτεΐνες (gr)	3,2	Πρωτεΐνες (gr)	22,3
Υδατάνθρακες (gr)	50,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,1	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	10,8	Υδατάνθρακες (gr)	21,6
Λίπος (gr)	22,2	Λίπος (gr)	21,4	Λίπος (gr)	13,6	Λίπος (gr)	8,4	Λίπος (gr)	21,6
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	12,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,5
Φυτικές ίνες (gr)	3,3	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	2,6

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**