



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
30 - 08- 2021		31 - 08- 2021		01 - 09- 2021		02 - 09- 2021		03 - 09- 2021	

**ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΧΡΟΝΙΑΣ 2019 - 2020
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
LA PRÉ-RENTRÉE
DES ENSEIGNANTS**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΕΣ ΜΕ ΚΑΡΥ
BŒUF FRAIS
POMMES DE TERRE AU CURRY

ΦΙΛΕΤΟ ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΜΕ ΒΡΑΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
FILET DE SAUMON GRILLÉ,
LÉGUMES BOUILLIS

					Ενέργεια (kcal)	438	Ενέργεια (kcal)	420
					Πρωτεΐνες (gr)	30,1	Πρωτεΐνες (gr)	47
					Υδατάνθρακες (gr)	29,1	Υδατάνθρακες (gr)	5,7
					Λίπος (gr)	26,6	Λίπος (gr)	16,3
					Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	5
					Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	13,53

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
06 - 09- 2021		07 - 09- 2021		08 - 09- 2019		09 - 09- 2021		10 - 09- 2021	

ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
OMELETTE AUX LÉGUMES

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

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

ΚΡΕΠΑ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ
**CRÊPES AUX ÉPINARDS,
 FROMAGES ANTHOTYRO**

ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
 ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ
 ΜΕ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
**RAGOÛT DE ROULET FRAIS,
 FROMAGE FÊTA
 ET POMME DE TERRE**

Ενέργεια (kcal)	204	Ενέργεια (kcal)	469	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	200
Πρωτεΐνες (gr)	15,6	Πρωτεΐνες (gr)	22,7	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	9,2
Υδατάνθρακες (gr)	13,9	Υδατάνθρακες (gr)	53,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	14,3
Λίπος (gr)	10,6	Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5
Φυτικές ίνες (gr)	3,7	Φυτικές ίνες (gr)	8,3	Φυτικές ίνες (gr)	1	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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
13 - 09- 2021		14 - 09- 2021		15 - 09- 2021		16 - 09- 2021		17 - 09- 2021	

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΣΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ
**POULET FRAIS
À LA SAUCE AIGRE – DOUCE
AU RIZ FRIT**

ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΓΙΑΛΑΝΤΖΙ
ΜΕ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
**DOLMADAKIA YALANTZI,
(ROULANDES DE FEUILLES DE
VIGNE FARCIES AU RIZ),
SAUCE ŒUF - CITRON**

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ
ΨΗΤΟ ΣΤΗΝ ΛΑΔΟΚΟΛΛΑ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ
**PORC FRAIS GRILLÉE
EN PAPILLOTE,
SALADE DE POMME DE TERRE**

ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
**SPANAKOTYROPITA,
(FEUILLETÉ PAYSAN AUX
ÉPINARDS ET À LA FÈTA)**

ΤΟΡΤΕΛΙΝΙ Α ΛΑ ΚΡΕΜ
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**TORTELLINI À LA CRÈME
CHAMPIGNONS PORCINI,
FROMAGE RÂPÉ**

Ενέργεια (kcal)	450	Ενέργεια (kcal)	184	Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	230	Ενέργεια (kcal)	405
Πρωτεΐνες (gr)	20	Πρωτεΐνες (gr)	2,7	Πρωτεΐνες (gr)	17,5	Πρωτεΐνες (gr)	7,8	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	25,1	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	15,5	Λίπος (gr)	8,6	Λίπος (gr)	20,5	Λίπος (gr)	14,4	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	6,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	10
Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	1,7	Φυτικές ίνες (gr)	1,9	Φυτικές ίνες (gr)	2,7	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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
20 - 09- 2021			21 - 09- 2021		22 - 09- 2021		23 - 09- 2021		24 - 09- 2021



ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ ΠΑΝΕ
ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**
FILET DE BAR PANÉES
(POISSON)
ET ΚΙΝΟΑ **BIO**

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΙΚΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ
ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ
(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ,
À LA SAUCE TOMATE),
PURÉE DE POMMES DE TERRE

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ
ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ,
ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
FILET DE PORC FRAIS FARCI
AU FROMAGE ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ
AVEC POMMES DE TERRE

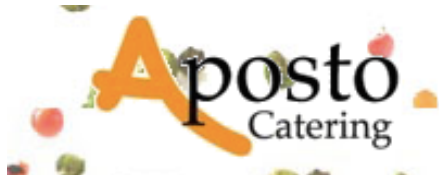
ΖΑΓΟΡΙΣΙΑ ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ
KASSÉROPITA DE ZAGORI
(FEUILLETÉ AU FROMAGE GREC,
KASSÉRI)

ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΚΡΕΜΩΔΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ, ΡΥΖΙ
POULET FRAIS
SAUCE CRÉMEUSE
CHAMPIGNONS, RIZ

Ενέργεια (kcal)	328	Ενέργεια (kcal)	350	Ενέργεια (kcal)	515	Ενέργεια (kcal)	275	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	19,9	Πρωτεΐνες (gr)	12	Πρωτεΐνες (gr)	38,6	Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	19
Υδατάνθρακες (gr)	32,5	Υδατάνθρακες (gr)	59	Υδατάνθρακες (gr)	34,4	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	41,7
Λίπος (gr)	13,2	Λίπος (gr)	17	Λίπος (gr)	30,5	Λίπος (gr)	21,2	Λίπος (gr)	20,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	0,03	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2
Φυτικές ίνες (gr)	1,4	Φυτικές ίνες (gr)	7	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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
27 - 09 - 2021		28 - 10 - 2021		29 - 10 - 2021		30 - 10 - 2021		01 - 10 - 2021	

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ
ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
**BURGER AU ROULET FRAIS
AVEC PURÉE DE CAROTTES**

ΦΡΕΣΚΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
& ΜΕΛΙ
ΜΕ ΡΥΖΙ
**FILET DE ROULET FRAIS,
À LA SAUCE MIEL MOUTARDE,
ET RIZ**

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ
ΜΕΛΩΜΕΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ
**PORC FRAIS MARINÉ,
POMMES DE TERRE AU FOUR**

ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ
**FASOLAKIA YIACHNI
(HARICOTS VERTS À L'HUILE
D'OLIVES, SAUCE TOMATE)**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**YOUNVETSI
(RAGOUT DE BŒUF FRAIS GREC
AUX PÂTES RISONI),
FROMAGE RÂPÉ**

Ενέργεια (kcal)	305	Ενέργεια (kcal)	438	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	16,3	Πρωτεΐνες (gr)	30,1	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	47	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	19,2	Υδατάνθρακες (gr)	29,1	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	5,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	6,7	Λίπος (gr)	26,6	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	16,3	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	5	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	7,4	Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	12	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**

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