



Toute l'équipe de la société Aposto
vous présente ses meilleurs vœux de santé, bonheur et succès pour cette nouvelle année

PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10 - 01- 2022		11 - 01- 2022		12 - 01- 2022		13 - 01- 2022		14 - 01- 2022	

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
SPANAKORYZO,
(RIZ AUX ÉPINARDS)
SAUCE TOMATE

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΒΕΡΥΚΟΚΑ & ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΟΓΚΡΑΤΕΝ
BŒUF FRAIS AUX FRUITS SECS
GRATIN DE POMMES DE TERRE

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ ΓΕΜΙΣΤΟ,
ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ
PÂTES RAVIOLI FARCIS
AUX QUATRE FROMAGES

ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΟ TACOS
ΜΕ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ, ΦΑΣΟΛΙΑ, ΣΩΣ
TACOS MEXICAINS,
AU PORC HARICOTS ROUGE,
ΜΑΪΣ, SAUCE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΠΑΪΔΑΚΙ
ΜΕ ΚΑΡΕ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ
CÔTE DE POULET FRAIS
AUX TOMATES,
POMMES DE TERRE AU FOUR
AU CITRON

Ενέργεια (kcal)	129	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	146	Ενέργεια (kcal)	226	Ενέργεια (kcal)	210
Πρωτεΐνες (gr)	2,6	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	5,6	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	15,1
Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	12,7	Υδατάνθρακες (gr)	20	Υδατάνθρακες (gr)	22
Λίπος (gr)	10,1	Λίπος (gr)	16	Λίπος (gr)	7,5	Λίπος (gr)	13	Λίπος (gr)	14
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	9,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,5
Φυτικές ίνες (gr)	2,9	Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	0,9	Φυτικές ίνες (gr)	3,8	Φυτικές ίνες (gr)	4,5

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
17 - 01- 2022		18 - 01- 2022		19 - 01- 2022		20 - 01- 2022		21 - 01- 2022	

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΙΚΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΡΥΖΙ

SOUTZOUKAKIA SMYRNÉIKA
(BOULETTES
DE BŒUF HACHÉ FRAIS,
À LA SAUCE TOMATE),
RIZ

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΡΑΓΛΙΑ Ε FIEÑO
(ΔΙΧΡΩΜΕΣ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ),
Α ΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ

TAGLIATELLES PAGLIA E FIEÑO
(PAILLE ET FOIN),
À LA CRÈME, DINDE
FROMAGE RÂPÉ

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ

NOUILLES CHINOISES
SAUTÉES AUX LÉGUMES
ET AU ROULET FRAIS

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ
ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ

TYROPITA
TRADITIONNEL DE YIANNINA
(FEUILLETÉ PAYSAN
AU FROMAGE GREC)

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΠΡΑΣΟΣΕΛΙΝΟ

PORC FRAIS
AU POIREAUX ET AU CÉLERI
(PLAT TRADITIONNEL GREC)

Ενέργεια (kcal)	362	Ενέργεια (kcal)	299	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	275	Ενέργεια (kcal)	221
Πρωτεΐνες (gr)	12,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,4	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	8,2	Πρωτεΐνες (gr)	10
Υδατάνθρακες (gr)	36	Υδατάνθρακες (gr)	30,4	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	1,2
Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	13,8	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	21,2	Λίπος (gr)	18,8
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	8,3	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,5
Φυτικές ίνες (gr)	1,6	Φυτικές ίνες (gr)	1,5	Φυτικές ίνες (gr)	2,3	Φυτικές ίνες (gr)	0,5	Φυτικές ίνες (gr)	1,5

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
24 - 01- 2022		25 - 01- 2022		26 - 01- 2022		27 - 01- 2022		28 - 01- 2022	

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

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ
ΡΑΓΟΥ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ
ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙ ΧΟΝΤΡΟ
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
RAGOÛT DE BŒUF FRAIS
À LA SAUCE TOMATE
AUX PÂTES BUCATINI
FROMAGE RÂPÉ

ΓΛΩΣΣΑ ΠΑΝΕ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ,
ΦΑΒΑ
ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ
FILET DE SOLE PANÉ,
FAVA
AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS
(DIP GREC
DE POIS CASSES JAUNES)

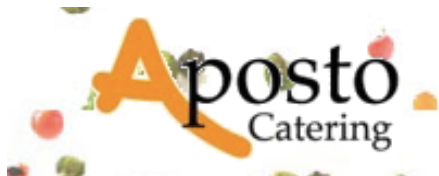
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΟΥΤΙ
ΜΕ ΜΠΑΛΣΑΜΙΚΟ & ΜΕΛΙ,
ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
CUISSE DE POULET FRAIS
À LA SAUCE
BALSAMIQUE – MIEL,
ET LÉGUMES GRILLÉS

ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΜΕ ΠΛΙΓΟΥΡΙ
(ΧΩΡΙΣ ΚΡΕΑΣ)
MOUSSAKAS AU BOULGOUR
(SANS VIANDE,
AUBERGINES, BOULGOUR,
BÉCHAMEL)

Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	245	Ενέργεια (kcal)	381	Ενέργεια (kcal)	420	Ενέργεια (kcal)	240
Πρωτεΐνες (gr)	15,1	Πρωτεΐνες (gr)	16,5	Πρωτεΐνες (gr)	30,2	Πρωτεΐνες (gr)	19	Πρωτεΐνες (gr)	8,2
Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	6,8	Υδατάνθρακες (gr)	27,2	Υδατάνθρακες (gr)	41,7	Υδατάνθρακες (gr)	6
Λίπος (gr)	13,6	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	17,3	Λίπος (gr)	20,2	Λίπος (gr)	20,9
Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,1	Κορεσμένο λίπος (gr)	2,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	0,8	Φυτικές ίνες (gr)	4	Φυτικές ίνες (gr)	3,2	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**



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
31 - 01- 2022		01 - 02- 2022		02 - 02- 2022		03 - 02- 2022		04 - 02- 2022	

ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ
ΜΕ ΡΥΖΙ & ΚΡΑΝΜΠΕΡΙ
(ΧΩΡΙΣ ΚΡΕΑΣ)
**LAHANODOLMADES,
SANS VIANDE
(FEUILLES DE CHOU FARCI,
RIZ AUX CRANBERRIES)**

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
**TORTILLAS AUX LÉGUMES
AVEC SAUCE À L'AVOCAT**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ
ΤΥΛΙΧΤΟ ΣΕ ΠΙΤΑ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΣΩΣ
**BROCHETTE DE POULET FRAIS
AU PITA, LÉGUMES, SAUCE**

Ενέργεια (kcal)	162	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	371	Ενέργεια (kcal)	301	Ενέργεια (kcal)	209
Πρωτεΐνες (gr)	8,1	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	14,1	Πρωτεΐνες (gr)	10	Πρωτεΐνες (gr)	31,2
Υδατάνθρακες (gr)	8,4	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	39,5	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	10,9	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	24	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	17,5
Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,7
Φυτικές ίνες (gr)	1,3	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	2,4	Φυτικές ίνες (gr)	7,2	Φυτικές ίνες (gr)	1,0

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**