



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

| LUNDI          | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI          | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI       | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI          | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI       | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|----------------|---------|----------------|-------|----------------|---------|----------------|--------|----------------|-----------|
| 28 - 02 - 2022 |         | 01 - 03 - 2022 |       | 02 - 03 - 2022 |         | 03 - 03 - 2022 |        | 04 - 03 - 2022 |           |

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ -  
ΤΣΙΚΝΟΡΕΜΠΤΙ

JOUR DE CARNAVAL À L'ÉCOLE



ΦΡΕΣΚΟ ΡΟΛΟ  
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ  
ΜΕ ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΑΜΦΙΛΟΧΙΑΣ  
ΚΑΙ ΡΥΖΙ  
**ROULÉ DE ROULET FARCI FRAIS  
AVEC GRUYÈRE D'AMFILOCHIA  
ET RIZ**

ΓΥΡΟΣ ΧΟΙΡΙΝΟΣ,  
ΣΩΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ (ΓΙΑΟΥΡΤΙ),  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ,  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ BABY  
**PORC FRAIS GRILLÉ (GYROS),  
SAUCE ORIENTALE (YAOURT),  
LÉGUMES  
POMMES DE TERRE GRENAILLE**

ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ  
ΜΕ ΠΑΤΖΑΡΙΑ  
ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΤΥΡΙΟΥ ΡΟΚΦΟΡ  
**SPAGHETTI  
AVEC BETTERAVE,  
SAUCE CRÉMEUSE  
AU ROQUEFORT**

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

BURGER ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ  
ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ  
**BURGER,  
STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS**

|                      |      |                      |     |                      |      |  |  |
|----------------------|------|----------------------|-----|----------------------|------|--|--|
| Ενέργεια (kcal)      | 420  | Ενέργεια (kcal)      | 350 | Ενέργεια (kcal)      | 147  |  |  |
| Πρωτεΐνες (gr)       | 19   | Πρωτεΐνες (gr)       | 12  | Πρωτεΐνες (gr)       | 4,8  |  |  |
| Υδατάνθρακες (gr)    | 41,7 | Υδατάνθρακες (gr)    | 59  | Υδατάνθρακες (gr)    | 10,4 |  |  |
| Λίπος (gr)           | 20,2 | Λίπος (gr)           | 17  | Λίπος (gr)           | 9,9  |  |  |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 4,2  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 3,4 | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,4  |  |  |
| Φυτικές ίνες (gr)    | 3,2  | Φυτικές ίνες (gr)    | 7   | Φυτικές ίνες (gr)    | 1,9  |  |  |

**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**

**A**postocatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail: [info@apostocatering.gr](mailto:info@apostocatering.gr) • [www.apostocatering.gr](http://www.apostocatering.gr)

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: [ikexrimparh@yahoo.gr](mailto:ikexrimparh@yahoo.gr)



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

| LUNDI         | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI         | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI      | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI         | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI      | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 07 - 03- 2022 |         | 08 - 03- 2022 |       | 09 - 03- 2022 |         | 10 - 03- 2022 |        | 11 - 03- 2022 |           |

ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ  
ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ (LUNDI PUR)



η κυρά Σαρακοστή

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

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

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ **BIO**  
ΚΑΙ ΣΩΣ ΓΙΑΟΥΡΙΟΥ  
**STEAK DE LÉGUMES,**  
**COUSCOURS BIO,**  
**SAUCE YAOURT**

ΣΝΙΤΣΕΛ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ  
ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΠΡΑΣΣΟΣΕΛΙΝΟΥ  
**ESCALOPE DE DINDE PANÉE,**  
**PURÉE DE POIREAUX ET CÉLERI**

|                      |      |                      |      |                      |      |                      |      |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal)      | 240  | Ενέργεια (kcal)      | 200  | Ενέργεια (kcal)      | 333  | Ενέργεια (kcal)      | 351  |
| Πρωτεΐνες (gr)       | 8,2  | Πρωτεΐνες (gr)       | 9,2  | Πρωτεΐνες (gr)       | 23,7 | Πρωτεΐνες (gr)       | 16,8 |
| Υδατάνθρακες (gr)    | 6,0  | Υδατάνθρακες (gr)    | 14,3 | Υδατάνθρακες (gr)    | 24,4 | Υδατάνθρακες (gr)    | 20,6 |
| Λίπος (gr)           | 20,9 | Λίπος (gr)           | 12,2 | Λίπος (gr)           | 16,2 | Λίπος (gr)           | 23,5 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 5,7  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 4,5  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 5,6  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,9  |
| Φυτικές ίνες (gr)    | 1,4  | Φυτικές ίνες (gr)    | 1,0  | Φυτικές ίνες (gr)    | 3,0  | Φυτικές ίνες (gr)    | 3,3  |

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](mailto:info@apostocatering.gr) • [www.apostocatering.gr](http://www.apostocatering.gr)

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: [ikexrimparh@yahoo.gr](mailto:ikexrimparh@yahoo.gr)



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

| LUNDI         | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI         | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI      | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI         | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI      | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 14 - 03- 2022 |         | 15 - 03- 2022 |       | 16 - 03- 2022 |         | 17 - 03- 2022 |        | 18 - 03- 2022 |           |

ΜΑΝΙΤΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΡΟΥΤΟΝ  
**VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS  
ET CROÛTONS**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ  
ΤΥΛΙΧΤΟ ΣΕ ΠΙΤΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ  
**BROCHETTE DE ROULET FRAIS  
AU PITA, LÉGUMES  
ET POMMES DE TERRE**

ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ  
ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ  
**CANNELLONIS BOLOGNAISE  
(BŒUF HACHÉ FRAIS)**

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΙΤΑ  
ΜΕ ΦΕΤΑ, ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ  
**PITA MÉDITERRANÉEN  
TRADITIONEL  
(FEUILLETÉ PAYSAN AUX  
TOMATES, FROMAGE FÈTA,  
OLIVES)**

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ  
ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΜΠΕΪΚΟΝ,  
ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ  
ΚΑΙ ΜΥΡΩΔΙΚΑ,  
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΑΠΟ ΡΥΖΙ  
**FILET DE PORC FRAIS FARCI  
AU BACON, FRUITS SECS,  
FINES HERBES,  
AVEC RIZ**

|                      |      |                      |      |                      |      |                      |      |                      |      |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal)      | 202  | Ενέργεια (kcal)      | 209  | Ενέργεια (kcal)      | 427  | Ενέργεια (kcal)      | 282  | Ενέργεια (kcal)      | 657  |
| Πρωτεΐνες (gr)       | 5,8  | Πρωτεΐνες (gr)       | 31,2 | Πρωτεΐνες (gr)       | 23,8 | Πρωτεΐνες (gr)       | 5    | Πρωτεΐνες (gr)       | 27,0 |
| Υδατάνθρακες (gr)    | 13,4 | Υδατάνθρακες (gr)    | 18,6 | Υδατάνθρακες (gr)    | 23,9 | Υδατάνθρακες (gr)    | 26,6 | Υδατάνθρακες (gr)    | 54,2 |
| Λίπος (gr)           | 11,8 | Λίπος (gr)           | 17,5 | Λίπος (gr)           | 19,8 | Λίπος (gr)           | 17,3 | Λίπος (gr)           | 33,6 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 5,6  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 5,7  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 3,7  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 2,9  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 10,9 |
| Φυτικές ίνες (gr)    | 1,8  | Φυτικές ίνες (gr)    | 1,0  | Φυτικές ίνες (gr)    | 1,5  | Φυτικές ίνες (gr)    | 1,7  | Φυτικές ίνες (gr)    | 6,4  |

**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 ολόφρεσκοιες σαλάτες – **Les plats sont toujours accompagnés de salade fraîche**



## PLAT DU JOUR

## ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

| LUNDI         | ΔΕΥΤΕΡΑ | MARDI         | ΤΡΙΤΗ | MERCREDI      | ΤΕΤΑΡΤΗ | JEUDI         | ΠΕΜΠΤΗ | VENDREDI      | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 21 - 03- 2022 |         | 22 - 03- 2022 |       | 23 - 03- 2022 |         | 24 - 03- 2022 |        | 25 - 03- 2022 |           |



ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ  
SOUPÉ DE LENTILLES **BIO**

ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΒΡΑΚΙ ΠΑΝΕ  
ΜΕ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ  
FILET DE POISSON BAR PANÉES  
ET SALADE DE POMME DE TERRE

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ  
ΜΕ ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ  
ΛΙΑΣΤΗ ΝΤΟΜΑΤΑ  
ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ  
TAGLIATELLES  
FILET DE DINDE,  
TOMATES SÉCHÉES  
ET FROMAGE ANTHOTIRO

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



ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ  
FÊTE NATIONALE GRECQUE

|                      |      |                      |      |                      |      |                      |     |  |  |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|-----|--|--|
| Ενέργεια (kcal)      | 147  | Ενέργεια (kcal)      | 328  | Ενέργεια (kcal)      | 345  | Ενέργεια (kcal)      | 160 |  |  |
| Πρωτεΐνες (gr)       | 4,8  | Πρωτεΐνες (gr)       | 18,7 | Πρωτεΐνες (gr)       | 13,7 | Πρωτεΐνες (gr)       | 6,6 |  |  |
| Υδατάνθρακες (gr)    | 10,4 | Υδατάνθρακες (gr)    | 25,1 | Υδατάνθρακες (gr)    | 23,9 | Υδατάνθρακες (gr)    | 16  |  |  |
| Λίπος (gr)           | 9,9  | Λίπος (gr)           | 17,5 | Λίπος (gr)           | 7,8  | Λίπος (gr)           | 8,2 |  |  |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,4  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 3,7  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,3  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 1,2 |  |  |
| Φυτικές ίνες (gr)    | 1,9  | Φυτικές ίνες (gr)    | 1,2  | Φυτικές ίνες (gr)    | 0,2  | Φυτικές ίνες (gr)    | 7,3 |  |  |

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 |
|---------------|---------|---------------|-------|---------------|---------|---------------|--------|---------------|-----------|
| 28 - 03- 2022 |         | 29 - 03- 2022 |       | 30 - 03- 2022 |         | 31 - 03- 2022 |        | 01 - 04- 2022 |           |

TORTIGIA VEGGIE  
ME ΛΑΧΑΝΙΚΑ PRIMAVERA,  
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ  
ΚΑΙ SOUR CREAM (ΞΙΝΟΚΡΕΜΑ)  
**TORTILLA VÉGÉ**  
**AUX LÉGUMES PRIMAVERA,**  
**MAÏS, CRÈME AIGRE**

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ  
ME ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΧΩΡΙΑΤΙΚΕΣ,  
ΤΥΡΙ TRIMMENO  
**BŒUF FRAIS**  
**À LA SAUCE TOMATE**  
**CHYLOPITES**  
**(PÂTES GRECQUES)**  
**FROMAGE RÂPÉ**

ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΕΣ  
ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ  
ME ΝΟΥΝΤΛΣ  
**BOUCHÉES DE PORC FRAIS**  
**CARAMÉLISÉES**  
**AVEC NOODLES**

ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ  
ME ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ  
ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ  
**ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ,**  
**FEUILLETÉ PAYSAN**  
**DE COURGETTES,**  
**ANTHOTIRO ET FROMAGE FÈTA**

ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ  
ME ΚΑΡΕΔΑΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ,  
& ΡΥΖΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ  
**POULET FRAIS**  
**DÉS DE TOMATE,**  
**& RIZ AUX LÉGUMES**

|                      |      |                      |      |                      |     |                      |      |                      |      |
|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|-----|----------------------|------|----------------------|------|
| Ενέργεια (kcal)      | 222  | Ενέργεια (kcal)      | 391  | Ενέργεια (kcal)      | 405 | Ενέργεια (kcal)      | 253  | Ενέργεια (kcal)      | 245  |
| Πρωτεΐνες (gr)       | 9    | Πρωτεΐνες (gr)       | 21,9 | Πρωτεΐνες (gr)       | 17  | Πρωτεΐνες (gr)       | 7,9  | Πρωτεΐνες (gr)       | 16.5 |
| Υδατάνθρακες (gr)    | 35,2 | Υδατάνθρακες (gr)    | 22   | Υδατάνθρακες (gr)    | 33  | Υδατάνθρακες (gr)    | 16,7 | Υδατάνθρακες (gr)    | 6.5  |
| Λίπος (gr)           | 5    | Λίπος (gr)           | 24,7 | Λίπος (gr)           | 25  | Λίπος (gr)           | 17,8 | Λίπος (gr)           | 17.3 |
| Κορεσμένο λίπος (gr) | 0,3  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,1  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 10  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6,0  | Κορεσμένο λίπος (gr) | 6.1  |
| Φυτικές ίνες (gr)    | 3,9  | Φυτικές ίνες (gr)    | 2,9  | Φυτικές ίνες (gr)    | 13  | Φυτικές ίνες (gr)    | 1,4  | Φυτικές ίνες (gr)    | 0.7  |

**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**

**A**postocatering

Α. Λαυρίου 97 • Τ.Κ. 153 54 • Γλυκά Νερά

Τηλ.: 210 66 18 803 • Fax : 210 66 18 804

E-mail: [info@apostocatering.gr](mailto:info@apostocatering.gr) • [www.apostocatering.gr](http://www.apostocatering.gr)

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Συνεργάτης Γραφείου Διατροφής Mediterraneo Hospital

Τηλ.: 6945 337549

E-mail: [ikexrimparh@yahoo.gr](mailto:ikexrimparh@yahoo.gr)