



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
29 - 08- 2022			30 - 08- 2022		31 - 08- 2022		01 - 09- 2022		02 - 09- 2022

**ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΧΡΟΝΙΑΣ 2022 - 2023
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
LA PRÉ-RENTRÉE
DES ENSEIGNANTS**

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

								Ενέργεια (kcal)	438
								Πρωτεΐνες (gr)	30,1
								Υδατάνθρακες (gr)	29,1
								Λίπος (gr)	26,6
								Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5
								Φυτικές ίνες (gr)	2,1

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
05 - 09- 2022		06 - 09- 2022		07 - 09- 2022		08 - 09- 2022		09 - 09- 2022	

BURGER ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
BURGER DE 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)	317	Ενέργεια (kcal)	469	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	200
Πρωτεΐνες (gr)	18,7	Πρωτεΐνες (gr)	22,7	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	9,2
Υδατάνθρακες (gr)	27,1	Υδατάνθρακες (gr)	53,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	14,3
Λίπος (gr)	15,3	Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	2,9	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5
Φυτικές ίνες (gr)	6,1	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
12 - 09- 2022		13 - 09- 2022		14 - 09- 2022		15 - 09- 2022		16 - 09- 2022	

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 FÊTA)**

ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΡΑΒΙΟΛΙ
ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΟΡΤΣΙΝΙ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**PÂTES RAVIOLI FARCIS
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
19 - 09- 2022			20 - 09- 2022		21 - 09- 2022		22 - 09- 2022		23 - 09- 2022



ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ
SPAGHETTI AUX CREVETTES

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

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

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

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
26 - 09 - 2022		27 - 09 - 2022		28 - 09 - 2022		29 - 09 - 2022		30 - 09 - 2022	

TARTE
ME POIKILIA MANITARIΩΝ
& ΚΑΣΕΡΙ ΚΡΗΤΗΣ
TARTE
AUX CHAMPIGNONS (DIVERS)
ET
KASSERI (FROMAGE) DE CRÈTE

ΦΡΕΣΚΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ
ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΝΑΞΟΥ
ΜΕ ΡΥΖΙ
FILET DE POULET FRAIS,
À LA SAUCE MOUTARDE,
TOMATES CERISE
GRUYÈRE DE NAXOS
ET RIZ

ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ
ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΜΕ
ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ
& ΜΕΛΩΜΕΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ
PORC FRAIS MARINÉ,
ONIONS CARAMÉLISÉS
POMMES DE TERRE AU FOUR

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ
ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ
YIGANTES DE PRESSES,
(HARICOTS BLANC GÉANTS
SAUCE TOMATE, AU FOUR)
SAUCISSE PAYSANNE

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

Ενέργεια (kcal)	Ενέργεια (kcal)	438	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	469	Ενέργεια (kcal)	420
Πρωτεΐνες (gr)	Πρωτεΐνες (gr)	30,1	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	22,7	Πρωτεΐνες (gr)	16,5
Υδατάνθρακες (gr)	Υδατάνθρακες (gr)	29,1	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	53,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6
Λίπος (gr)	Λίπος (gr)	26,6	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	19,6	Λίπος (gr)	12,2
Κορεσμένο λίπος (gr)	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,2
Φυτικές ίνες (gr)	Φυτικές ίνες (gr)	2,1	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	8,3	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