



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

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

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 PRUNAUX,
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	ΠΕΜΠΤΗ	VENREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
14 - 11- 2022		15 - 11- 2022		16 - 11- 2022		17 - 11- 2022		18 - 11- 2022

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

ΛΑΖΑΝΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
LASAGNE AUX LÉGUMES

ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ, ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΑΤΟΛΗΣ
(ΓΙΑΟΥΡΤΙ) & ΠΙΤΑ ΟΛΙΚΗΣ
ΑΛΕΣΗΣ (ΧΩΡΙΣ ΧΟΙΡΙΝΟ)
**KEBAB, FRITES SAUCE
ORIENTALE (YAOURT) PITA
FARINE COMPLET (SANS PORC)**

**ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ
COMMEMORATION
ECOLE POLYTECHNIQUE**

ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ
ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ BBQ
& ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
**CÔTES DE PORC FRAIS,
À LA SAUCE BBQ
POMMES DE TERRE**

Ενέργεια (kcal)	184	Ενέργεια (kcal)	299	Ενέργεια (kcal)	360	Ενέργεια (kcal)	405
Πρωτεΐνες (gr)	2,7	Πρωτεΐνες (gr)	15,4	Πρωτεΐνες (gr)	17,5	Πρωτεΐνες (gr)	17
Υδατάνθρακες (gr)	25,1	Υδατάνθρακες (gr)	30,8	Υδατάνθρακες (gr)	26,4	Υδατάνθρακες (gr)	33
Λίπος (gr)	8,6	Λίπος (gr)	12,8	Λίπος (gr)	20,5	Λίπος (gr)	25
Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	10
Φυτικές ίνες (gr)	1,7	Φυτικές ίνες (gr)	1,6	Φυτικές ίνες (gr)	1,9	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
21 - 11- 2022		22 - 11- 2022		23 - 11- 2022		24 - 11- 2022		25 - 11- 2022	



THANKSGIVING DAY (ETATS – UNIS)

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**

ApostroCatering

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

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

E-mail: info@apostrocatering.gr • www.apostrocatering.gr

Ιωάννα Κεχρμπάρη, PhD (cand.)

Διαιτολόγος 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
28 - 11 - 2022		29 - 12 - 2022		30 - 11 - 2022		01 - 12 - 2022		02 - 12 - 2022	



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΑΜΕΡΙΚΕΝ
ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ,
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
POULET À L'AMÉRICAINNE
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**