



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
30 - 01- 2023		31 - 01- 2023		01 - 02- 2023		02 - 02- 2023		03 - 02- 2023	

ΣΧΟΛΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ FÊTES DES ÉCOLES

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΜΠΡΕΖΕ
ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΡΥΖΙ
**BŒUF FRAIS BRAISÉ
EN COCOTTE ET RIZ**

ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
**NOUILLES CHINOISES
SAUTÉES AUX LÉGUMES
ET AU ROULET**

CHANDELEUR



ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ,
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
**KRITHAROTO AUX LÉGUMES,
(PÂTES RISONI)
FROMAGE RÂPÉ**

ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΨΗΤΟΥ ΣΟΛΟΜΟΥ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**FILET DE SAUMON FRAIS GRILLÉ,
LÉGUMES**

	Ενέργεια (kcal)	444	Ενέργεια (kcal)	311	Ενέργεια (kcal)	155	Ενέργεια (kcal)	420
	Πρωτεΐνες (gr)	22,3	Πρωτεΐνες (gr)	19,6	Πρωτεΐνες (gr)	3,2	Πρωτεΐνες (gr)	47
	Υδατάνθρακες (gr)	31,6	Υδατάνθρακες (gr)	25	Υδατάνθρακες (gr)	19	Υδατάνθρακες (gr)	5,7
	Λίπος (gr)	23,6	Λίπος (gr)	16,1	Λίπος (gr)	6,7	Λίπος (gr)	16,3
	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,7	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,0	Κορεσμένο λίπος (gr)	5
	Φυτικές ίνες (gr)	6,4	Φυτικές ίνες (gr)	1,2	Φυτικές ίνες (gr)	2,0	Φυτικές ίνες (gr)	13,5

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**

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: ikexrimpar@yahoo.gr



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
06 - 02- 2023		07 - 02- 2023		08 - 02- 2023		09 - 03- 2023		10 - 03- 2023	

ΛΑΖΑΝΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
LASAGNE AUX LÉGUMES

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΟΙΡΙΝΟΥ
Α ΛΑ ΚΡΕΜ,
ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ ΩΓΚΡΑΤΕΝ
ESCALOPE DE PORC FRAIS
À LA CRÈME,
GRATIN DE POMMES DE TERRE

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ
ΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
POULET FRAIS À L'ANANAS,
RIZ FRIT

ΚΡΕΠΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ,
ΑΝΘΟΤΥΡΟ ΚΑΙ ΦΕΤΑ
CRÊPES AUX ÉPINARDS,
FROMAGES ANTHOTYRO
ET FÊTA

ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ,
ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ
ΝΤΟΜΑΤΑ, ΦΕΤΑ
ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ
STEAK HACHÉ DE BŒUF FRAIS
À LA GRECQUE,
TOMATE, FROMAGE FÊTA
ET LÉGUMES DE SAISON

Ενέργεια (kcal)	299	Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	320	Ενέργεια (kcal)	210	Ενέργεια (kcal)	388
Πρωτεΐνες (gr)	15,4	Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	16,4	Πρωτεΐνες (gr)	8,5	Πρωτεΐνες (gr)	19,1
Υδατάνθρακες (gr)	30,8	Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	3,2	Υδατάνθρακες (gr)	27,1
Λίπος (gr)	12,8	Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	17,4	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	23,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	7,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	3,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	6,9
Φυτικές ίνες (gr)	1,6	Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	2,6	Φυτικές ίνες (gr)	1,8	Φυτικές ίνες (gr)	2,7

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



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
13 - 02- 2023		14 - 02- 2023		15 - 02- 2023		16 - 02- 2023		17 - 02- 2023	



ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
**BŒUF SAUCE AU CITRON,
LÉGUMES ET PURÉE DE CAROTTE**

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

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

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ - ΤΣΙΚΝΟΡΕΜΠΤΙ

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

Ενέργεια (kcal)	240	Ενέργεια (kcal)	160	Ενέργεια (kcal)	400	Ενέργεια (kcal)	610
Πρωτεΐνες (gr)	11,8	Πρωτεΐνες (gr)	6,6	Πρωτεΐνες (gr)	15,1	Πρωτεΐνες (gr)	25,4
Υδατάνθρακες (gr)	12,2	Υδατάνθρακες (gr)	16	Υδατάνθρακες (gr)	18,6	Υδατάνθρακες (gr)	28,1
Λίπος (gr)	16,5	Λίπος (gr)	8,2	Λίπος (gr)	13,6	Λίπος (gr)	15,4
Κορεσμένο λίπος (gr)	4,6	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,2	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,8	Κορεσμένο λίπος (gr)	20,2
Φυτικές ίνες (gr)	4,5	Φυτικές ίνες (gr)	7,3	Φυτικές ίνες (gr)	13	Φυτικές ίνες (gr)	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**

ApostoCatering
Λ. 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



PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	ΔΕΥΤΕΡΑ	MARDI	ΤΡΙΤΗ	MERCREDI	ΤΕΤΑΡΤΗ	JEUDI	ΠΕΜΠΤΗ	VENDREDI	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
27 - 02 - 2023		28 - 02 - 2023		01 - 03 - 2023		02 - 03 - 2023		03 - 03 - 2023	

ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ KATHARA DEFTÉRA (LUNDI PUR)



ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ
ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΡΕΖΕ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
**PORC FRAIS BRAISÉ AU FOUR,
AVEC POMMES DE TERRE**

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

ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ
**SPANAKORYZO,
(RIZ AUX ÉPINARDS)
SAUCE TOMATE**

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΣΤΗ
ΣΧΑΡΑ ΧΩΡΙΣ ΚΟΚΑΛΟ
ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
**CUISSE DE POULET FRAIS
ET LÉGUMES GRILLÉS**

Ενέργεια (kcal)	410	Ενέργεια (kcal)	200	Ενέργεια (kcal)	129	Ενέργεια (kcal)	286
Πρωτεΐνες (gr)	21,1	Πρωτεΐνες (gr)	9,2	Πρωτεΐνες (gr)	2,6	Πρωτεΐνες (gr)	16,1
Υδατάνθρακες (gr)	16,7	Υδατάνθρακες (gr)	14,3	Υδατάνθρακες (gr)	7,7	Υδατάνθρακες (gr)	5
Λίπος (gr)	16,7	Λίπος (gr)	12,2	Λίπος (gr)	10,1	Λίπος (gr)	23
Κορεσμένο λίπος (gr)	11	Κορεσμένο λίπος (gr)	4,5	Κορεσμένο λίπος (gr)	1,4	Κορεσμένο λίπος (gr)	5,5
Φυτικές ίνες (gr)	12	Φυτικές ίνες (gr)	1	Φυτικές ίνες (gr)	2,9	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**