PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

novembre2026

Η εταιρεία μας προσφέρει καθημερινά γεύματα υψηλής ποιότητας
κυρίως ελληνικά και μεσογειακάφρεσκομαγειρεμένα με αγάπη και μεράκι.

Όλα τα γεύματα μαγειρεύονται την ίδια μέρα που προσφέρονται για σίτιση στο σχολείο
με φρέσκες πρώτες ύλες. ΔΕΝ καταψύχουμε ποτέ μαγειρεμένο φαγητό.

Το κρέας και τα πουλερικά είναι φρέσκα όπως και τα περισσότερα ψάρια.

Σαλάτες, φρούτα και λαχανικά τα επιλέγουμε οι ίδιοι
και είναι φρέσκα εποχής από Έλληνες παραγωγούς.

Τα όσπρια είναι όλα ελληνικά.

Μαγειρεύουμε με ελληνικό Έξτρα Παρθένο Ελαιόλαδο.

Notre entreprise propose des repas de haute qualité principalement grecs et méditerranéens, préparés avec amour et dévouement.

Tous les repas sont cuisinés le jour même où ils sont servis à la cantine scolaire, avec des ingrédients frais. Nous ne congélons pas nos plats cuisinés.

La viande, la volaille et la plupart des poissons sont frais.

Les salades, les fruits et les légumes sont de saison sélectionnés par nos soins et proviennent de producteurs grecs.

Les légumes secs sont d'origine grecque.

Nous cuisinons avec de l'huile d'olive extra vierge grecque.

100 avenue Alekou Panagouli •GR 153 43 Agia Paraskevi
Tel. : +30210 6009846, +30210 6085114 •info@apostocatering.gr•www. apostocatering.gr

PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	02 - 11- 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΕΦ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ **SALADE DU CHEF À LA DINDE**	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ **TORTELLINI PARMESAN** **À LA SAUCE NAPOLITAINE**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**
MARDI	03 - 11- 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΗΠΕΙΡΟΥ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**
MERCREDI	04 - 11- 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΡΟΤΟ, ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ **SALADE CAROTTES** **OLIVES DÉNOYAUTÉES** ΦΕΤΑ **FÈTA**	ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ **SOUPE DE LENTILLES**	ΓΛΥΚΟ **GÂTEAU**
JEUDI	05 - 11- 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ - ΚΟΚΚΙΝΟ **SALADE CHOU BLANC - ROUGE**	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ,ΡΥΖΙ **POITRINE DE POULET** **À LA SAUCE MIEL MOUTARDEET RIZ**	ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ **YAOURT AU MIEL**
VENDREDI	06 - 11- 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ **SALADE DE BETTERAVE**	ΓΛΩΣΣΑ ΨΑΡΙΠΑΝΕΜΕ ΤΟΜΑΤΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ **FILET DE SOLEPANÉ,SAUCE TOMATE,** **LÉGUMES &POMMES DE TERRE**	ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΚΟΜΠΟΣΤΑ **COMPOTE SALADE DE FRUITS**

	02 - 11 - 2026	03 - 11 - 2026	04 - 11 - 2026	05 - 11 - 2026	06 - 11 - 2026
Calories	220	450	490	476	410
Protéines (g)	4,6	19	10,7	21,3	29,2
Glucides (g)	19,4	23	16,3	16.1	32,3
Lipides (g)	2,3	16,3	23,8	24,7	18
Lipides saturés (g)	24	6,2	4,1	5,2	4,7
Fibres Alimentaires (g)	2,67	4,3	5	2.5	2,5

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

100 avenue Alekou Panagouli •GR 153 43 Agia Paraskevi
Tel. : +30210 6009846, +30210 6085114 •info@apostocatering.gr•www. apostocatering.gr

PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	09 - 11 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ **SALADE VERTE DE SAISON**	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ **PASTICCIO GREC** **(GRATIN DE PÂTES,** **VIANDE DE BŒUF HACHÉ, BÉCHAMEL)**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**
MARDI	10 - 11 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ, ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ, ΚΡΟΥΤΟΝ **SALADE DE LAITUE, TOMATES, CROÛTONS**	ΚΡΕΠΕΣ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΜ ΤΥΡΙ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ **YAOURT**
MERCREDI	11 - 11 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ (ΛΑΧΑΝΟ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ) **SALADE POLITIKI** **(CHOU, POIVRONS)**	ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ **FASOLADA,** **SOUPE PAYSANNE** **(HARICOTS SECS ET CAROTTE**	ΓΛΥΚΟ
JEUDI	12 - 11 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΙΤΑΛΙΚΗ **SALADE À L'ITALIENNE**	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ **PIZZA MARGHERITA**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**
VENDREDI	13 - 11 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ – ΜΠΡΟΚΟΛΟ **SALADE** **CHOU FLEUR - BROCOLIS**	ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΦΙΛΕΤΟ , ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ& ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ **FILET DE PERCHE FRAIS,** **POMMES DE TERREET LÉGUMES DE SAISON**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**

	09 - 11 - 2026	**10 - 11 - 2026**	**11 - 11 - 2026**	**12 - 11 - 2026**	**13 - 11 - 2026**
Calories	377	293	590	413	478
Protéines (g)	9,6	11,4	11,3	14,9	23,5
Glucides (g)	25,8	36,4	51,5	12	45,1
Lipides (g)	13,2	26,3	38,8	14	26,9
Lipides saturés (g)	5,9	10,6	8,9	8,8	8,6
Fibres Alimentaires (g)	4,3	5,6	6,0	1,5	4,15

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

100 avenue Alekou Panagouli •GR 153 43 Agia Paraskevi
Tel. : +30210 6009846, +30210 6085114 •info@apostocatering.gr•www. apostocatering.gr

PETIT MENU

MIKPO MENOY

LUNDI	16 - 11 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ **SALADE** **CHOU BLANC – CAROTTE**	ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ,ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ **PÂTES BOLOGNAISE,** **(BŒUF HACHÉ), FROMAGE RAPÉ**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**
MARDI	17 - 11 - 2026	ΤΡΙΤΗ
	ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ **COMMÉMORATION DE L'ÉCOLE POLYTECHNIQUE**	
MERCREDI	18 - 11 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΜΠΑΣΤΟΥΝΑΚΙΑ ΚΑΡΟΤΟ ΕΛΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΥΚΟΥΤΣΙ **BÂTONNETS DE CAROTTES** **OLIVES DÉNOYAUTÉES** ΦΕΤΑ **FÈTA**	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΓΙΑΟΥΡΤΙ **YAOURT**
JEUDI	19 - 11 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΠΡΑΣΙΝΗ ΕΠΟΧΗΣ **SALADE VERTE DE SAISON**	ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΗΜΕΝΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ& ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ **PORC AU FOUR SAUCE AU MIEL - MOUTARDE,** **LÉGUMES &POMMES DE TERRE**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**
VENDREDI	20 - 11 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΜΑΤΑ-ΑΓΓΟΥΡΙ **SALADE TOMATE-CONCOMBRE**	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ **KRITHAROTO, (PÂTES RISONI)** **AUX FRUITS DE MERS**	ΓΛΥΚΟ

	16 - 11 - 2026	17 - 11 - 2026	18 - 11 - 2026	19 - 11 - 2026	20 - 11 - 2026
Calories	502		355	650	344
Protéines (g)	26,3		14,6	34,3	13,1
Glucides (g)	48,8		37,8	73,8	36,3
Lipides (g)	22,1		22	20	17,0
Lipides saturés (g)	7,1		4	7	2,4
Fibres Alimentaires (g)	1,7		8,9	2,8	4,2

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

100 avenue Alekou Panagouli •GR 153 43 Agia Paraskevi
Tel. : +30210 6009846, +30210 6085114 •info@apostocatering.gr•www. apostocatering.gr

PETIT MENU

ΜΙΚΡΟ ΜΕΝΟΥ

LUNDI	23 - 11 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
	ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ - ΚΑΡΟΤΟ **SALADE** **CHOU BLANC – CAROTTE**		ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**

MARDI	24 - 11 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ	BURGER ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**

MERCREDI	25 - 11 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙ **CHAUSSONS AU FROMAGE**	ΑΡΑΚΑΣ**BIO**, ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ **POIS BIOÀ L'HUILE D'OLIVE** **ET PETITES CAROTTES**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**

JEUDI	26 - 11 - 2026 **THANKSGIVING**	ΠΕΜΠΤΗ
ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ **SOUPE DE POTIRON**	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΓΕΜΙΣΤΗ,ΡΥΖΙ **DINDE FARCIE,RIZ**	ΓΛΥΚΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑ **GÂTEAU AU CHOCOLAT**

VENDREDI	27 - 11 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΚΡΗΤΙΚΗ **SALADE CRÉTOISE, TOMATE, CONCOMBRE, FÈTA, OLIVES, CROUTONS CRÉTOIS**	ΠΕΙΝΙΡΛΙ	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**

	23 - 11 - 2026	24 - 11 - 2026	25 - 11 - 2026	26 - 11 - 2026	27 - 11 - 2026
Calories	352	305	480	650	555
Protéines (g)	26,5	33,9	11,8	34,3	25,2
Glucides (g)	25,2	26,8	45,6	73,8	80,2
Lipides (g)	21,9	20	29,8	20	14,5
Lipides saturés (g)	4,9	6,8	7,8	7	5,0
Fibres Alimentaires (g)	1,3	2,86	5,2	2,8	6,2

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

100 avenue Alekou Panagouli •GR 153 43 Agia Paraskevi
Tel. : +30210 6009846, +30210 6085114 •info@apostocatering.gr•www. apostocatering.gr

PETIT MENU

MIKPO MENOY

LUNDI	30 - 11 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
ΣΑΛΑΤΑ ΣΙΖΑΡ	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ **TORTELLINI AUX QUATRE FROMAGES**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**
MARDI	01 - 12 - 2026	ΤΡΙΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ ΑΣΠΡΟ – ΚΟΚΚΙΝΟ **SALADE CHOU BLANC - ROUGE**	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ, ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ ΚΙΜΑΣ ΜΕ ΡΥΖΙ **SOUTZOUKAKIA,** **(BOULETTES DE BŒUF HACHÉ,** **À LA SAUCE TOMATE) ET RIZ**	ΓΙΑΟΥΡΤΙ **YAOURT**
MERCREDI	02 - 12 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΙΑ **SALADE MIXTE AUX CROÛTONS** ΦΕΤΑ **FÈTA**	ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ **SOUPE DE LENTILLES BIO**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**
JEUDI	03 - 12 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ
ΠΑΝΔΑΙΣΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ **SALADE DE SAISON**	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ **POULET AU CITRON AU FOUR,** **POMMES DE TERRE**	ΦΡΟΥΤΟ ΕΠΟΧΗΣ **FRUIT DE SAISON**
VENDREDI	04 - 12 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΡΥΖΟΣΑΛΑΤΑ **SALADE DE RIZ**	ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ, ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΕΠΟΧΗΣ **CROQUETTES DE MORUE,** **ET LÉGUMES DE SAISON**	ΓΛΥΚΟ **GÂTEAUX**

	30 - 11 - 2026	01 - 12 - 2026	02 - 12 - 2026	03 - 12 - 2026	04 - 12 - 2026
Calories	450	371	490	357	550
Protéines (g)	40,2	12,7	10,7	9,8	15,9
Glucides (g)	10,3	49,8	18,5	28,1	59,8
Lipides (g)	24,5	16,7	23,8	24	20
Lipides saturés (g)	4,5	3,4	4,2	4,1	3
Fibres Alimentaires (g)	1,9	8,7	5	6,3	8

Valeur nutritive pour 100 gr - Διατροφική ανάλυση σε ποσότητα 100 γρ.

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

100 avenue Alekou Panagouli •GR 153 43 Agia Paraskevi
Tel. : +30210 6009846, +30210 6085114 •info@apostocatering.gr•www. apostocatering.gr