IT'S ALL ABOUT TASTE
APOSTO
EST. 1995

PLAT DU JOUR — ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	02 - 11 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΦΙΛΕΤΟ ΤΕΡΙΓΙΑΚΙ ΜΕ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΡΥΖΙ
FILET DE POULET FRAIS TERIYAKI, RIZ FRIT

MARDI	03 - 11 - 2026	ΤΡΙΤΗ

SPRING ROLLS, ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΑ ΡΟΛΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ, ΜΕ ΓΛΥΚΟΞΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ
ROULEAUX DE PRINTEMPS, SAUCE AIGRE-DOUCE

MERCREDI	04 - 11 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ

ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΡΕΣΚΟ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ
PORC FRAIS EN COCOTTE À L' ORANGE, POMMES DE TERRE

JEUDI	05 - 11 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΤΑΜΠΟΥΛΕ
STEAK DE LÉGUMES, TABOULÉ (SANS VIANDE)

VENDREDI	06 - 11 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ, ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
LASAGNE BOLOGNAISE, (BŒUF HACHÉ FRAIS) FROMAGE RÂPÉ

	02 - 11 - 2026	03 - 11 - 2026	04 - 11 - 2026	05 - 11 - 2026	06 - 11 - 2026
Calories	360	438	410	420	420
Protéines (g)	10,7	30,1	21,1	47	16,5
Glucides (g)	28	29,1	16,7	5,7	18,6
Lipides (g)	23	26,6	16,7	16,3	12,2
Lipides saturés (g)	4	7,5	11	5	6,2
Fibres Alimentaires (g)	7	2,1	12	13,5	2,3

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας
On servir des plats différent chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά
Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages

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

PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	09 - 11 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ
YIGANTES DE PRESPES, (HARICOTS BLANC GÉANTS SAUCE TOMATE, AU FOUR)

MARDI	10 - 11 - 2026	ΤΡΙΤΗ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΦΡΕΣΚΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ,
ΕΛΑΦΡΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΑΒΥ
FILET DE POULET FRAIS AUX CHAMPIGNONS, À LA SAUCE MOUTARDE
ET POMMES DE TERRE

MERCREDI	11 - 11 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ, (ΚΡΕΜΑ, ΜΠΕΙΚΟΝ) ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
SPAGHETTI CARBONARA, (CRÈME FRÂICHE, LARDONS)
FROMAGE RÂPÉ

JEUDI	12 - 11 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ

ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΡΕΣΚΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΔΑΜΑΣΚΗΝΩΝ, ΡΥΖΙ
ESCALOPE DE PORC FRAIS AUX PRUNAUX, RIZ

VENDREDI	13 - 11 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΦΡΕΣΚΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ
BŒUF FRAIS EN COCOTTE MARINÉ À L'ORIGAN, ET PURÉE DE CAROTTES

	09 - 11 - 2026	10 - 11 - 2026	11 - 11 - 2026	12 - 11 - 2026	13 - 11 - 2026
Calories	204	469	200	210	200
Protéines (g)	15,6	22,7	9,2	8,5	9,2
Glucides (g)	13,9	53,7	14,3	3,2	14,3
Lipides (g)	10,6	19,6	12,2	8,2	12,2
Lipides saturés (g)	3,1	4,2	4,5	3,2	4,5
Fibres Alimentaires (g)	3,7	8,3	1	1,8	1

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας
On servir des plats différent chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά
Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages

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

PLAT DU JOUR

ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	16 - 11 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ

ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ ΠΑΝΕ ΜΕ ΚΙΝΟΑ **BIO**
FILET DE BAR PANÉES (POISSON) ET KINOA BIO

MARDI	17 - 11 - 2026	ΤΡΙΤΗ

ΕΠΕΤΕΙΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ – COMMÉMORATION DE L'ÉCOLE POLYTECHNIQUE

MERCREDI	18 - 11 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI	19 - 11 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ

ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ
SOUFFLÉ AUX PÂTES

VENDREDI	20 - 11 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

	16 - 11 - 2026	17 - 11 - 2026	18 - 11 - 2026	19 - 11 - 2026	20 - 11 - 2026
Calories	450		360	230	405
Protéines (g)	20		17,5	7,8	17
Glucides (g)	18,6		26,4	18,6	33
Lipides (g)	15,5		20,5	14,4	25
Lipides saturés (g)	6,8		4,8	4,1	10
Fibres Alimentaires (g)	13		1,9	2,7	13

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας
On servir des plats différent chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά
Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages

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

PLAT DU JOUR — ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	23 - 11 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ
	ΦΑΚΕΣ **BIO** ΣΟΥΠΑ **SOUPE DE LENTILLES BIO**	
MARDI	24 - 11 - 2026	ΤΡΙΤΗ
	ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑΣ **TAGLIATELLES COLORÉES À LA SAUCE PARMESAN**	
MERCREDI	25 - 11 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ
	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΨΗΜΕΝΟ ΣΕ ΧΥΜΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΕΛΙ & ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ **POULET FRAIS À L'ORANGE MIEL - MOUTARDE,** **POMMES DE TERRE AU FOUR**	
JEUDI	26 - 11 – 2026 **THANKSGIVING - ACTION DE GRÂCE**	ΠΕΜΠΤΗ
	ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ **LAHANODOLMADES, (FEUILLES DE CHOU FARCI AU BŒUF HACHÉ ET RIZ)**	
VENDREDI	27 - 11 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
	ΦΡΕΣΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΗΤΟ ΜΕ ΑΝΑΝΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ **PORC FRAIS À L'ANANAS AU FOUR, POMMES DE TERRE**	

	23 - 11 - 2026	24 - 11 - 2026	25 - 11 - 2026	26 - 11 - 2026	27 - 11 - 2026
Calories	328	420	515	275	350
Protéines (g)	19,9	19	38,6	8,2	12
Glucides (g)	32,5	41,7	34,4	14,3	59
Lipides (g)	13,2	20,2	30,5	21,2	17
Lipides saturés (g)	0,03	4,2	6,3	6,6	3,4
Fibres Alimentaires (g)	1,4	3,2	2	0,5	7

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας

On servir des plats différent chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά

Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages

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

IT'S ALL ABOUT TASTE
APOSTO
EST. 1995

PLAT DU JOUR — ΠΙΑΤΟ ΗΜΕΡΑΣ

LUNDI	30 - 11 - 2026	ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΡΕΣΚΟ ΑΜΕΡΙΚΕΝ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ, ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ BABY
POULET À L'AMÉRICAINE GRILLÉ, POMMES DE TERRE GRENAILLE

MARDI	01 - 12 - 2026	ΤΡΙΤΗ

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
TARTE AUX POIREAUX ET FROMAGE

MERCREDI	02 - 12 - 2026	ΤΕΤΑΡΤΗ

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

JEUDI	Bio	03 - 12 - 2026	ΠΕΜΠΤΗ

ΑΡΑΚΑΣ **BIO** ΛΑΔΕΡΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ & ΠΑΤΑΤΑ
PETIT POIS BIO À L'HUILE D'OLIVE CAROTTES, POMME DE TERRE

VENDREDI	04 - 12 - 2026	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΑΣΤΙΤΣΑΔΑ ΚΕΡΚΥΡΑΪΚΗ (ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ)
ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ
PASTITSADA DE CORFOU (PÂTES, BŒUF FRAIS À LA SAUCE TOMATE)
FROMAGE RÂPÉ

	30 - 11 - 2026	01 - 12 - 2026	02 - 12 - 2026	03 - 12 - 2026	04 - 12 - 2026
Calories	467	309	400	128	384
Protéines (g)	18,8	10,5	15,1	3,2	22,3
Glucides (g)	50,7	18,1	18,6	10,8	21,6
Lipides (g)	22,2	21,4	13,6	8,4	21,6
Lipides saturés (g)	5,2	12,6	5,8	1,2	5,5
Fibres Alimentaires (g)	3,3	1	1,3	2,6	2,6

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

Menus sous réserve de modifications pour des raisons techniques

Κάθε μέρα προσφέρουμε επιπλέον φρεσκομαγειρεμένα Πιάτα Ημέρας
On servir des plats différent chaque jour pour plus de diversité

Τα πιάτα συνοδεύονται από ολόφρεσκες Σαλάτες και Τυριά
Les plats sont toujours accompagnés de Salade fraîche et Fromages

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