

# Η ΦΗΓΟΣ

**Α**ΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491

## MENΟΥ

Τιμή menu :7,00 €

### 21/01/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

**Πρώτο πιάτο:** Κοτόσουπα

- Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες
- ή
- Σουπιές κοκκινιστές με σπανάκι
- Φέτα ή σαλάτα 3 επιλογές : **Εποχής** (λάχανο, καρότο, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

### 22/01/2019 ΤΡΙΤΗ

**Πρώτο πιάτο:** Χορτόπιτα με τυρί

- Ψαροκροκέτες με πλιγούρι και λεμονάτη σάλτσα
- ή
- Σουτζουκάκια σχάρας σερίβρισιμένα σε πίτα με σως γιαουρτιού, ντομάτα και τηγανητές πατάτες
- Φέτα ή σαλάτα 3 επιλογές : **Εποχής** (λάχανο, καρότο, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

### 23/01/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Μανιταρόσουπα

- Φασόλια γίγαντες με χόρτα ή με χωριάτικο λουκάνικο
- ή
- Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο
- Φέτα ή σαλάτα 3 επιλογές : **Εποχής** (λάχανο, καρότο, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

## 24/01/2019 ΠΕΜΠΤΗ

### **Πρώτο πιάτο** :Τραχανάς

- Ρολό κιμά γεμιστό με αυγό με πατάτες φούρνου και λεμονάτη σάλτσα

ή

- Γεμιστά (ντομάτα, πιπεριά) με κιμά
- Φέτα ή σαλάτα3 επιλογές : **Εποχής** (λάχανο, καρότο, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

## 25/01/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

### **Πρώτο πιάτο** : Κολοκυθάκια τηγανητά με τριμμένο κεφαλοτύρι

- Μακαρονάδα «Μπολωνέζ» φούρνου

ή

- Σαρδέλα φιλέτο φούρνου ή σχάρας με πατάτες φούρνου
- Φέτα ή σαλάτα3 επιλογές : **Εποχής** (λάχανο, καρότο, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

## 28/01/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

### **Πρώτο πιάτο** : Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί φέτα

- Γιουβαρλάκια αυγολέμονο

ή

- Ταλιατέλες με τέσσερα τυριά
- Φέτα ή σαλάτα3 επιλογές : **Εποχής** (λάχανο, καρότο, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

## 29/01/2018 ΤΡΙΤΗ

### **Πρώτο πιάτο** : Κοτόσουπα

- Λαζάνια με λαχανικά
- Κοτόπουλο ψητό με ρύζι & σάλτσα λεμονάτη
- Φέτα ή σαλάτα3 επιλογές : **Εποχής** (λάχανο, καρότο, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

**30/01/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ**

**Κλειστά λόγω της εορτής των Τριών Ιεραρχών**

**31/01/2019 ΠΕΜΠΤΗ**

- **Πρώτο πιάτο** : Μίνι πίτσα με αλλαντικά και τυριά
- Μπιφτέκι σχάρας με αυγό και ρύζι
- ή
- Αρνάκι φρικασέ
- Φέτα ή σαλάτα3 επιλογές : **Εποχής** (λάχανο, καρότο, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

**01/02/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

- **Πρώτο πιάτο** : Ψαρόσουπα ή Μινεστρόνε
- Μπακαλιάρος σκορδαλιά
- ή
- Χοιρινό ρολό με ριζότο και λεμονάτη σάλτσα
- Φέτα ή σαλάτα3 επιλογές : **Εποχής** (λάχανο, καρότο, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό