

# Η ΦΗΓΟΣ

**Α**ΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491

## MENΟΥ

ΑΠΟ 04/02/2019 ΕΩΣ 15/02/2019

Τιμή menu :7,00 €

### 04/02/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

**Πρώτο πιάτο:** Χορτόπιτα με τυρί

- Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες

ή

- Σουτζουκάκια σχάρας σερίβρισμένα σε πίτα με με σως γιαουρτιού και 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

### 05/02/2019 ΤΡΙΤΗ

**Πρώτο πιάτο:** Κρεατόσουπα

- Αρνάκι φρικασέ

ή

- Κεφτεδάκια κοκκινιστά με 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

### 06/02/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Μανιταρόσουπα

- Πέρκα ψητή στο φούρνο με πατάτες

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

**07/02/2019 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

**08/02/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

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

- Μακαρονάδα «Μπολωνέζ» φούρνου

ή

- Μπακαλιάρος με σκορδαλιά
- 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

**11/02/2019 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

**12/02/2018 ΤΡΙΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Κοτόσουπα

- Λαζάνια με λαχανικά
- ή
- 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

**12/02/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Ντολμαδάκια γιαλαντζί

- Μελιτζάνες ιμάμ
- Σουπιές κοκκινιστές με σπανάκι
- 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

**14/02/2019 ΠΕΜΠΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Μίνι πίτσα με αλλαντικά και τυριά

- Μπιφτέκι σχάρας με αυγό με ρύζι

ή

- Αρνάκι με πατάτες φούρνου

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

- Φρούτο ή γλυκό

**15/02/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Ψαρόσουπα ή Μινεστρόνε

- Μπακαλιάρος σκορδαλιά

ή

- Χοιρινό ρολό με ριζότο και λεμονάτη σάλτσα

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

- Φρούτο ή γλυκό