

Η ΦΗΓΟΣ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491



ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ

MENΟΥ

ΑΠΟ 18/02/2019 ΕΩΣ 01/03/2019

Τιμή menu :7,00 €

18/02/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο: Χορτόπιτα με τυρί

- Χοιρινό «Κρητικό»
ή
- Μακαρονάδα «Μπολονέζ»
- 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

19/02/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο: Κοτόσουπα

- Κοτόπουλο ψητό με ρύζι και λεμονάτη σάλτσα
ή
- Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι
- 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

20/02/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μανιταρόσουπα

- Σουπιές κρασάτες με σπανάκι
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

21/02/2019 ΠΕΜΠΤΗ

ΚΛΕΙΣΤΑ

22/02/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Τραχανάς

- Γεμιστά (ντομάτα, πιπεριά) με κιμά ή
- Μπακαλιάρος τηγανητός 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

25/02/2019 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

26/02/2018 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κοτόσουπα

- Λαζάνια με λαχανικά ή
- Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες
- 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

27/02/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ντολμαδάκια γιαλαντζί

- Μελιτζάνες με κιμά (παπουτσάκι)
ή
- Καλαμαράκια τηγανητά με πατάτες τηγανητές
- 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

28/02/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κρεατόσουπα

- Μπιφτέκι σχάρας με αυγό με ρύζι
ή
- Αρνάκι 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

01/03/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Ψαρόσουπα ή Μινεστρόνε

- Μπακαλιάρος τηγανητός με σκορδαλιά
ή
- Μακαρονάδα «Μπολονέζ»
- 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