

Η ΦΗΓΟΣ

ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ
ΤΗΛ. 2651005469 2651005491

MENΟΥ

ΑΠΟ 01/04/2019 ΕΩΣ 12/04/2019

Τιμή menu :7,00 €

01/04/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο: Κοτόσουπα ή πατάτες φούρνου

- Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες

ή

- Ρυζότο θαλασσινών

- 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

02/04/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο: Σούπα ζυμαρικών

- Αρνάκι φρικασέ

ή

- Ιμάμ μελιτζάνες

- 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

03/04/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μανιταρόσουπα

- Μπιφτέκι λαχανικών με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι
- ή
- Σουτζουκάκια σχάρας σερίβρισμένα σε πίτα με με σως γιαουρτιού και ντομάτα και τηγανητές πατάτες
- 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

04/04/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Τραχανάς

- Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο
- ή
- Γεμιστά λαδερά (ντομάτα, πιπεριά)
- 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

05/04/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Κολοκυθάκια τηγανητά με τριμμένο κεφαλοτύρι

- Μακαρονάδα «Μπολωνέζ» φούρνου
- ή
- Μπακαλιάρος με σκορδαλιά ή Λαχανικά τουρλού
- 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

08/04/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί φέτα

- Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
- ή
- Σπαγγέτι με θαλασσινά
- 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

09/04/2018 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κοτόσουπα ή σούπα λαχανικών

- Λαζάνια με λαχανικά
- ή
- Κοτόπουλο ψητό με ρύζι & σάλτσα λεμονάτη
- 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

10/04/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ντολμαδάκια γιαλαντζί

- Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι και κιμά αυγολέμονο
- ή
- Σουπιές κοκκινιστές με σπανάκι
- 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

11/04/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μίνι πίτσα με αλλαντικά και τυριά ή με λαχανικά

- Μπιφτέκι σχάρας με αυγό με ρύζι

ή

- Καλαμαράκια με πλιγούρι και λαχανικά

- 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

12/04/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Ψαρόσουπα ή Μινεστρόνε

- Μπακαλιάρος σκορδαλιά ή Μπιφτέκι λαχανικών με πατάτες

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