

Η ΦΗΓΟΣ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491



ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ

MENΟΥ

ΑΠΟ 06/05/2019 ΕΩΣ 17/05/2019

Τιμή menu : 7,00 €

06/05/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο: Κοτόσουπα ή πατάτες φούρνου

- Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες ή Αρνάκι φρικασέ
- 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

07/05/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο: Σούπα ζυμαρικών

- Σουπιές κρασάτες με σπανάκι 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

08/05/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μανιταρόσουπα

- Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι και κιμά αυγολέμονο ή
- Σουτζουκάκια σχάρας σεβιρισμένα 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

09/05/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί

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

10/05/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Κολοκυθάκια τηγανητά με τριμμένο κεφαλοτύρι

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

13/05/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Κρέπα λαχανκών

- 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

14/05/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κοτόσουπα

- 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

15/05/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ντολμαδάκια γιαλαντζί

- Μοσχαράκι γιουβέτσι
- ή
- Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι
- 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

16/05/2019 ΠΕΜΠΤΗ

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

- Μπιφτέκι σχάρας με αυγό με ρύζι
ή
- Μελιτζάνες παπουτσάκια
- 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

17/05/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Ψαρόσουπα ή Μινεστρόνε

- Μπακαλιάρος σκορδαλιά
ή
- Χοιρινό ψητό 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