

Η ΦΗΓΟΣ

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

MENΟΥ

ΑΠΟ 20/05/2019 ΕΩΣ 31/05/2019

Τιμή menu :7,00 €

-

20/05/2019 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

21/05/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο: Μανιταρόσουπα

- 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

22/05/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μπατσαριά

- Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι και κιμά αυγολέμονο
- ή
- Σουτζουκάκια σχάρας σερβιρισμένα σε πίτα με με σως γιαουρτιού και ντομάτα και τηγανητές πατάτες
- 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

23/05/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο :Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί

- Κολοκυθάκια γεμιστά 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

24/05/2019 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

27/05/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Κρέπα λαχανκών

- Μελιτζάνες παπουτσάκι
- ή
- Σπαγγέτι με θαλασσινά
- 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

28/05/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Σπανακοτυρόπιτα

- 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

29/05/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ντολμαδάκια γιαλαντζί

- Ταλιατέλες με 4 τυριά
- ή
- Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι
- 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

30/05/2019 ΠΕΜΠΤΗ

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

- Μπιφτέκι σχάρας με αυγό με ρύζι

ή

- Μουσακάς

- 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

31/05/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Ζυμαρόπιτα με τυρί

- 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