

Η ΦΗΓΟΣ

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

MENΟΥ

ΑΠΟ 03/06/2019 ΕΩΣ 14/06/2019

Τιμή menu :7,00 €

03/06/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο: Σουφλέ Πατάτας

- Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες

ή

- Αρνάκι ψητό με πατάτες φούρνου

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

- Φρούτο ή γλυκό

04/06/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο: Μανιταρόσουπα

- Σουπιές κρασάτες με ρύζι

ή

- Ιμάμ μελιτζάνες

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

- Φρούτο ή γλυκό

05/06/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μπατσαριά

- Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι και κιμά αυγολέμονο

ή

- Σουτζουκάκια σχάρας σερίβρισμένα σε πίτα με με σως γιαουρτιού και ντομάτα και τηγανητές πατάτες
- Φέτα ή σαλάτα: **Εποχής** (λάχανο, καρότο, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

06/06/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί

- Κοτόπουλο Μπιφτέκι με πατάτες και λεμονάτη σάλτσα

ή

- Γεμιστά λαδερά (ντομάτα, πιπεριά)
- Φέτα ή σαλάτα: **Εποχής** (λάχανο, καρότο, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

07/06/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Κολοκυθάκια τηγανητά με τριμμένο κεφαλοτύρι

- Μακαρονάδα Μπολωνέζ στο φούρνο

ή

- Πέρκα ψητή με βραστά 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

10/06/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : *Τυρόπιτα*

- *Μπριζόλα Χοιρινή κρασάτη με ρύζι*
- *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*

11/06/2018 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : *Μπιφτέκι λαχανικών*

- *Κανελόνια με κιμά*
- *ή*
- *Κοτόπουλο μπιφτέκι με 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*

12/06/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : *Μακαρονόπιτα*

- *Καλαμαράκια τηγανητά με πατάτες*
- *ή*
- *Μπριάμ*
- *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*

13/06/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ζυμαρόπιτα

- Μπιφτέκι σχάρας με αυγό με ρύζι

ή

- Χοιρινό ψητό 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

14/06/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Χορτόπιτα με τυρί

- Μπακαλιάρος σκορδαλιά

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