

Η ΦΗΓΟΣ

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

MENΟΥ

ΑΠΟ 16/09/2019 ΕΩΣ 27/09/2019

Τιμή menu :7,00 €

-

16/09/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο: Μπατσαριά

- Κοτόπολο ρολό γεμιστό με τυριά και μπέικον
- ή
- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με 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

17/09/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο: Τυρόπιτα

- Μοσχάρι Γιουβέτσι
- ή
- Μουσακάς
- 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

18/09/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Σουφλέ Ζυμαρικών

- Σουπιές Κοκκινιστές με ρύζι

ή

- Μπριάμ

- 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

19/09/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Χορτόπιτα

- Φιλετάκια κοτόπουλο με σάλτσα μουστάρδας και ρύζι

ή

- Μελιτζάνες παπουτσάκι

- 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

20/09/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Κρέπα με σπανάκι

- Μακαρονάδα «Μπολωνέζ» φούρνου

ή

- Πέρκα ψητή με πατατοσαλάτα

- 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

23/09/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Μακαρονόπιτα

- Μοσχάρι με μελιτζάνες
- ή
- Γαριδομακαρανόδα
- 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

24/09/2018 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κοτόσουπα

- Κολοκύθια αυγολέμονο γεμιστά με κιμά
- ή
- Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου & 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

25/09/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Χορτόπιτα με τυρί

- Γεμιστά με κιμά
- ή
- Πένες με σολωμό
- 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

26/09/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μανιταρόσουπα

- Μπιφτεκάκι σχάρας με ρύζι

ή

- Αρνάκι λεμονάτο με πατάτες φούρνου

- 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

27/09/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Ψαρόσουπα

- Μπακαλιάρος σκορδαλιά

ή

- Χοιρινό ψητό με σάλτσα λεμονιού και πατάτες φούρνου

- 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