

Η ΦΗΓΟΣ

ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491

MENΟΥ

ΑΠΟ 30/09/2019 ΕΩΣ 11/10/2019

Τιμή menu :7,00 €

30/09/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο: Ζυμαρόπιτα

- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με πουρέ πατάτας
- ή
- Σπαγγέτι 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

01/10/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο: Κρέπες με σπανάκι

- Χοιρινά μπριζολάκια λεμονάτα με πατάτες
- ή
- Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο
- 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

02/10/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κοτόσουπα

- Γίγαντες
- ή
- Κοτόπουλο ψητό 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

03/10/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Χορτόπιτα

- Χοιρινό πρασοσέλινο
- 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

04/10/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Μανιταρόσουπα

- Μακαρόνια με κιμά
- 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

07/10/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Φασολάκια λαδερά

- Αρνάκι στο φούρνο με πατάτες και σως λεμονιού
 - ή
- Γαριδομακαρονάδα
 - 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

08/10/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Χορτόπιτα

- Χοιρινό στη λαδόκολα με τυριά και πιπεριές
 - ή
- Καλαμάρι τηγανητό με 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

09/10/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Τυρόπιτα

- Γεμιστά λαδερά
 - ή
- Κεφτεδάκια τηγανητά με 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

10/10/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κρεατόσουπα

- Λαζάνια με κιμά
- ή
- Μοσχαράκι κοκκινιστό με κριθαράκι
- 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

11/10/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Ψαρόσουπα

- Βακαλάος τηγανητός με σκορδαλιά
- ή
- Σουπιές κρασάτες με σπανάκι
- 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