

# Η ΦΗΓΟΣ

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

## MENΟΥ

ΑΠΟ 14/10/2019 ΕΩΣ 25/10/2019

Τιμή menu :7,00 €

-

### 14/10/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

**Πρώτο πιάτο:** Ζυμαρόπιτα

- Μπριζόλα χοιρινή λεμονάτη με πατάτες φούρνου

ή

- Πένες με Σολωμό

- 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

### 15/10/2019 ΤΡΙΤΗ

**Πρώτο πιάτο:** Μανιταρόσουπα

- Αρνάκι Φρικασέ

ή

- Μπιφτεκάκια ψητά με Ρυζότο λαχανικών

- 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

**16/10/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ**

**Πρώτο πιάτο** : Σπανακοτυρόπιτα

- *Μελιτζάνες Ιμάμ*

ή

- Γίγαντες με χόρτα

- 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

**17/10/2019 ΠΕΜΠΤΗ**

**Πρώτο πιάτο** : Κοτόσουπα

- Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες

ή

Λαζάνια με κιμά

- 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

**18/10/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**Πρώτο πιάτο** : Ψαρόσουπα

- Μακαρονάδα «Μπολωνέζ» φούρνου

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

**21/10/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ**

**Πρώτο πιάτο :** Μακαρονόλιτα

- Μοσχάρι γιουβέτσι
- ή
- Αρνί 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

**22/10/2019 ΤΡΙΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Κρεατόσουπα

- Κολοκύθια αυγολέμονο γεμιστά με κιμά
- ή
- Χοιρινό 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

**23/10/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Μπατσαριά

- Γεμιστά λαδερά
- 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

**24/10/2019 ΠΕΜΠΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Τυρόπιτα

- *Κιμάς ρολό με αυγό και πατάτες φούρνου*
- ή
- *Κοτόπουλο 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*

**25/10/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Ψαρόσουπα

- *Μπακαλιάρος σκορδαλιά*
- ή
- *Σουπιές με σπανάκι*
- *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*