

Η ΦΗΓΟΣ

ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491

MENΟΥ

ΑΠΟ 29/10/2019 ΕΩΣ 08/11/2019

Τιμή menu :7,00 €

29/10/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο: Κοτόσουπα

- Κοτόπουλο ψητό με ρύζι

ή

- Μακαρόνια Μπολονέζ

- 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

30/10/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μανιταρόσουπα

- Ρυζότο θαλασσινών

ή

- Σουτζουκάκια σχάρας σεβιρισμένα 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

31/10/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Χορτόπιτα

- Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο
- ή
- Αρνάκι φρικασέ
- 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

01/11/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Κολοκυθάκια τηγανητά με τριμμένο κεφαλοτύρι

- Μακαρονάδα «Μπολωνέζ» φούρνου
- ή
- Μπακαλιάρος με σκορδαλιά
- 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

04/10/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί φέτα

- Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
- 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

05/10/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κοτόσουπα

- Λαζάνια με λαχανικά
- ή
- Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες
- 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

06/10/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ντολμαδάκια γιαλατζί

- Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι και κιμά αυγολέμονο
- ή
- Σουπιές κοκκινιστές 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

07/10/2019 ΠΕΜΠΤΗ

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

- Μπιφτέκι σχάρας με αυγό και ρύζι

ή

- Πένες με καπνιστό σολομό

- 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

08/10/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Ψαρόσουπα ή Μινεστρόνε

- Πέρκα ψητή με πατάτες φούρνου

ή

- Χοιρινό ψητό με ριζότο και λεμονάτη σάλτσα

- 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