

# Η ΦΗΓΟΣ

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

## MENΟΥ

ΑΠΟ 11/11/2019 ΕΩΣ 22/11/2019

Τιμή menu :7,00 €

-

### 11/11/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

**Πρώτο πιάτο:** Κοτόσουπα

- Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου

ή

- Λαζάνια με κιμά

- 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

### 12/11/2019 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

### 13/11/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

**Πρώτο πιάτο** : Σπανακοτυρόπιτα

- *Μελιτζάνες Ιμάμ*

ή

- Γίγαντες με χόρτα

- 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

### 14/11/2019 ΠΕΜΠΤΗ

**Πρώτο πιάτο** : Μπρουσκέτα με ντομάτα & μοτσαρέλα

- Ρολό κιμά γεμιστό με αυγό πατάτες φούρνου

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

### 15/11/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**Πρώτο πιάτο** : Ψαρόσουπα

- Καλαμαράκια γεμιστά με ρύζι

ή

- Πέρκα ψητή με βραστά λαχανικά

- 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

**18/11/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ**

**Πρώτο πιάτο : Κρεατόσουπα**

- Μοσχάρι γιουβέτσι
- ή
- Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
- 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

**19/11/2019 ΤΡΙΤΗ**

**Πρώτο πιάτο : Μακαρονόπιτα**

- 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

**20/11/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ**

**Πρώτο πιάτο : Μπατσαριά**

- Γεμιστά λαδερά
- ή
- Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο
- 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

21/11/2019 ΠΕΜΠΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Τυρόπιτα

- Σουτζουκάκια με σως γιαουρτιού και πατάτες τηγανητές  
σερβιρισμένα με ζυμαράκια
- ή
- Κοτόπουλο ρολό γεμιστό με ρύζι & σως μουστάρδας
- 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

22/11/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**Πρώτο πιάτο :** Ψαρόσουπα

- Μπακαλιάρος σκορδαλιά
- ή
- Σουπιές 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