

# Η ΦΗΓΟΣ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491

ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε  
ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε  
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ

## MENΟΥ

ΑΠΟ 25/11/2019 ΕΩΣ 06/12/2019

Τιμή menu :7,00 €

### 25/11/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

**Πρώτο πιάτο:** Κοτόσουπα

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

### 26/11/2019 ΤΡΙΤΗ

**Πρώτο πιάτο:** Τυρόπιτα

- Αρνάκι Φρικασέ
- ή
- Μπριζολάκια σχάρας λεμονάτα με ρύζι
- 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

### 27/11/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Ζυμαρόπιτα

- Γεμιστά λαδερά με πατάτες φούρνου

ή

- Γίγαντες πλακί 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

### 28/11/2019 ΠΕΜΠΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Μανιταρόσουπα

- Παστίτσιο

ή

- Μπιφτεκάκια σχάρας με ρύζι
- 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

### 29/11/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

- Μακαρονάδα «Μπολωνέζ» φούρνου

ή

- Πέρκα ψητή με πατατοσαλάτα
- 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

**02/12/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ**

**Πρώτο πιάτο :** Μακαρονόλιτα

- Μοσχαράκι γιουβέτσι
- ή
- Μακαρονάδα θαλασσινών
- 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

**03/12/2018 ΤΡΙΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Κοτόσουπα

- Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι
- ή
- Χοιρινό ψητό με ρύζι
- 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

**04/12/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Χορτόπιτα με τυρί

- Γεμιστά με κιμά
- ή
- Σουπιές κρασάτες 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

05/12/2019 ΠΕΜΠΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Σούπα του Σεφ

- Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο

ή

- Πένες καρμπονάρα

- 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

06/12/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**Πρώτο πιάτο :** Ψαρόσουπα ή ζυμαρόπιτα

- Μπακαλιάρος σκορδαλιά

ή

- Μελιτζάνες παπουτσάκια

- 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