

Η ΦΗΓΟΣ

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

MENΟΥ

ΑΠΟ 09/12/2019 ΕΩΣ 20/12/2019

Τιμή menu :7,00 €

-

09/12/2019 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

10/12/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο: Ζυμαρόπιτα

- Αρνάκι Φρικασέ

ή

- Μελιτζάνες Ιμάμ

- 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

11/12/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μινεστρόνε

- Γεμιστά με κιμά και πατάτες φούρνου

ή

- Γίγαντες πλακί 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

12/12/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μανιταρόσουπα

- Μουσακάς λαχανικών

ή

- Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
- 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

13/12/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Μπρουσκέτα με μοτσαρέλα και ντομάτα

- Σουπιές κρασάτες με σπανάκι

ή

- Σουτζουκάκια σχάρας σε πίτα με γιαούρτι και πατάτες τηγανητές
- 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

16/12/2019 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Μακαρονόπιτα

- 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

17/12/2019 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κοτόσουπα

- Κοτόπουλο ρολό με ρύζι
- ή
- Ταλιατέλες 4 τυριά
- 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

18/12/2019 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Χορτόπιτα με τυρί

- Κεφτέδες κοκκινιστοί με κριθαράκι
- ή
- Ριζότο 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

19/12/2019 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κολοκυθοκεφτέδες

- Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο

ή

- Πένες “Primavera”

- 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

20/12/2019 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