

Η ΦΗΓΟΣ



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

MENΟΥ

ΑΠΟ 20/01/2020 ΕΩΣ 31/01/2020

Τιμή menu :7,00 €

20/01/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο: Μανιταρόσουπα

- Σουτζουκάκια σχάρας σεβιρισμένα σε πίτα με με σως γιαουρτιού και ντομάτα και τηγανητές πατάτες
ή
- Γεμιστά 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

21/01/2020 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ζυμαρόπιτα με τυρί φέτα

- Ριζότο με μπουκιές κοτόπουλο & μανιτάρια
ή
- Μακαρονάδα «Μπολωνέζ» φούρνου
- 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

22/01/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Χορτόπιτα με τυρί

- Λαζάνια με λαχανικά
ή
- Φακές σούπα
- 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

23/01/2020 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Σπαραγγόσουπα

- Χοιρινό ψητό με ρύζι και σως ψητού 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

24/01/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί φέτα

- Φασόλια γίγαντες με χόρτα
- ή
- Ταλιατέλες με τέσσερα 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

27/01/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Κοτόσουπα

- Ρολό κιμά με αυγό με πατάτες φούρνου
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

28/01/2020 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μινεστρόνε

- Μοσχαράκι γιουβέτσι
ή
- Μπιφτεκάκια σχάρας με 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

29/01/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μίνι πίτσα με λαχανικά, τυρί καιμανιτάρια

- Ριζότο θαλασσινών
ή
- Μπακαλιάρος 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

31/01/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Μπρουσκέτα με ντομάτα και μοτσαρέλα

- Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
- ή
- Σουπιές κρασάτες 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