

Η ΦΗΓΟΣ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491



ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ

MENΟΥ

ΑΠΟ 07/01/2020 ΕΩΣ 17/01/2020

Τιμή menu : 7,00 €

07/01/2020 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο: Κοτόσουπα

- Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι
ή
- Μπιφτεκάκια σχάρας με πατάτες τηγανητές
- 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

08/01/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Τυρόπιτα

- Φασόλια γίγαντες με χόρτα
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

09/01/2020 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Τραχανάς

- Ρολό κιμά γεμιστό με αυγό με πατάτες φούρνου και λεμονάτη
σάλτσα
ή
- Γεμιστά (ντομάτα, πιπεριά) 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

10/01/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Ψαρόσουπα

- Μακαρονάδα με θαλασσινά
ή
- Πέρκα φιλέτο φούρνου αλα σπέτσιώτα με πατάτες φούρνου
- 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

13/01/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί φέτα

- Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
- 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

14/01/2020 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κοτόσουπα

- Λαζάνια με λαχανικά
ή
- Κοτόπουλο 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

15/01/2020 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

16/01/2020 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μίνι πίτσα με αλλαντικά και τυριά

- Μπιφτέκι σχάρας με αυγό με ρύζι
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

17/01/2019 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Ψαρόσουπα ή Μινεστρόνε

- Μπακαλιάρος με σκορδαλιά
ή
- Χοιρινό ρολό με ριζότο και λεμονάτη σάλτσα
- 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