

# Η ΦΗΓΟΣ

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

## MENΟΥ

ΑΠΟ 03/02/2020 ΕΩΣ 14/02/2020

Τιμή menu :7,00 €

### 03/02/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

**Πρώτο πιάτο:** Κοτόσουπα

- Κοτόπουλο ψητό με μπάμιες 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

### 04/02/2020 ΤΡΙΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Ζυμαρόπιτα με τυρί φέτα

- Χοιρινό πρασοσέλινο αυγολέμονο ή
- Κανελόνια 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

### 05/02/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Χορτόπιτα με τυρί

- Λαζάνια με λαχανικά ή
- Μπιφτέκια λαχανικών σερβιρισμένα σε πίτα με με σως γιαουρτιού και ντομάτα και τηγανητές πατάτες
- 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

**06/02/2020 ΠΕΜΠΤΗ**

**Πρώτο πιάτο** : Σπαραγγόσουπα

- Σουφλέ κοτόπουλο με μπρόκολο και πέννες  
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

**07/02/2020 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

**10/02/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ**

**Πρώτο πιάτο :** Κοτόσουπα

- Ρολό κιμά με αυγό με πατάτες φούρνου  
ή
- Μακαρονάδα 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

**11/02/2020 ΤΡΙΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Μινεστρόνε

- Μοσχάρι ψητό με σάλτσα πιπεριού  
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

**12/02/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Ψαρόσουπα

- 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

**13/02/2020 ΠΕΜΠΤΗ**

**Πρώτο πιάτο** : Τορτίγια με αλλαντικά, τυρί και λαχανικά

- 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

**14/02/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**Πρώτο πιάτο** :Τραχανάς με φέτα και κρουτόν

- Μελιτζάνες Ιμάμ
- ή
- Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά 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



