

Η ΦΗΓΟΣ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491



ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ

MENΟΥ

ΑΠΟ 03/03/2020 ΕΩΣ 13/03/2020

Τιμή menu :7,00 €

03/03/2020 ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΛΕΙΣΤΑ

03/03/2020 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Σπαραγγόσουπα

- Χοιρινή μπριζόλα σχάρας με πατάτες φούρνου
ή
- Λαζάνια με λαχανικά
- 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

04/03/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο :Χορτόπιτα με τυρί

- Κρέπες με κοτόπουλο και λαχανικά
ή
- Μπιφτέκια λαχανικών σεβριρισμένα σε πίτα με με σως γιαουρτιού
και ντομάτα και 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

05/03/2020 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Φάβα

- Σουφλέ κοτόπουλο με μπρόκολο και πέννες
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

06/03/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί φέτα

- Φασόλια γίγαντες με χόρτα
- ή
- Μπακαλιάρος τηγανητός 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

09/03/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Κοτόσουπα

- Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες
ή
- Πέννες με καπνιστό σολομό
- 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

10/03/2020 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μινεστρόνε

- Μοσχάρι ψητό με σάλτσα πιπεριού
ή
- Καλαμαράκια κοκκινιστά με κοφτό μακαρονάκι
- 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

11/03/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ψαρόσουπα ή Σπανακόπιτα

- Ριζότο θαλασσινών
ή
- Λαχανοντολμάδες 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

12/03/2020 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Τορτίγια με αλλαντικά, τυρί και λαχανικά

- Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
- ή
- Σουπιές κρασάτες με ρύζι
- 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

13/03/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Τραχανάς με φέτα και κρουτόν

- Μελιτζάνες Ιμάμ
- ή
- Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά 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