

# Η ΦΗΓΟΣ

Α

ΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491

## ΜΕΝΟΥ

ΑΠΟ 07/09/2020 ΕΩΣ 18/09/2020

Τιμή menu :7,00 €

### 07/09/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

**Πρώτο πιάτο:** Κολοκυθάκια ογκραντέν

- Κοτόπουλο ψητό με μπάμιες  
ή
- Γεμιστά με κιμά
- Φέτα ή σαλάτα 3 επιλογές : **Εποχής** (ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι),  
**Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα,  
σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

### 08/09/2020 ΤΡΙΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Ζυμαρόπιτα με τυρί φέτα

- Εξοχικό ( χοιρινό κρέας με πατάτες & τυρί φέτα στο  
αλουμινόχαρτο )  
ή
- Λαζάνια με κιμά
- Φέτα ή σαλάτα 3 επιλογές : **Εποχής** ( ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι),  
**Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα,  
σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

### 09/09/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Χορτόπιτα με τυρί

- Ιμάμ Μπαϊλντί  
ή
- Μπιφτεκάκια σχάρας σερβιρισμένα σε πίτα με με σως γιαουρτιού  
με ντομάτα και τηγανητές πατάτες
- Φέτα ή σαλάτα 3 επιλογές : **Εποχής** (ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι),  
**Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα,  
σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

**10/09/2020 ΠΕΜΠΤΗ**

**Πρώτο πιάτο** : Ογκραντέν λαχανικών

- Σουφλέ με φιλετάκια κοτόπουλου λαχανικά και πέννες ή
- Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι και κιμά αυγολέμονο
- Φέτα ή σαλάτα3 επιλογές : **Εποχής** (ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

**11/09/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**Πρώτο πιάτο** : Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί φέτα

- Φασόλια γίγαντες με χόρτα
- ή
- Ταλιατέλες με τέσσερα τυριά
- Φέτα ή σαλάτα3 επιλογές : **Εποχής** (ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

**14/09/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ**

**Πρώτο πιάτο : Μπριάμ**

- Ρολό κιμά με αυγό με πατάτες φούρνου  
ή
- Μακαρονάδα Καρμπονάρα
- Φέτα ή σαλάταξ επιλογές : **Εποχής** (ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

**15/09/2020 ΤΡΙΤΗ**

**Πρώτο πιάτο : Τυρόπιτα**

- Μοσχάρι ψητό με σάλτσα ψητού & πουρέ με φρέσκες πατάτες  
ή
- Μελιτζάνες παπουτσάκια
- Φέτα ή σαλάταξ επιλογές : **Εποχής** (ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

**16/09/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ**

**Πρώτο πιάτο : Πένες με αλλαντικά και τυριά**

- Γεμιστά λαδερά  
ή
- Μπακαλιάρος σκορδαλιά
- Φέτα ή σαλάταξ επιλογές : **Εποχής** (ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

**17/09/2020 ΠΕΜΠΤΗ**

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

- Κεφτεδάκια τηγανητά με πατάτες τηγανητές
- ή
- Κολοκυθοκεφτέδες με ριζότο και ντιπ γιαουρτιού
- Φέτα ή σαλάτα3 επιλογές : **Εποχής** (ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

**18/09/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Φάβα

- Σουπιές κρασάτες με σπανάκι
- ή
- Αγκινάρες γεμιστές με κιμά και μπεσαμέλ
- Φέτα ή σαλάτα3 επιλογές : **Εποχής** (ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό