

# Η ΦΗΓΟΣ

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

## MENΟΥ

ΑΠΟ 21/09/2020 ΕΩΣ 02/10/2020

Τιμή menu :7,00 €

### 21/09/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

**Πρώτο πιάτο:** Μπατσαριά (παραδοσιακή ηπειρώτικη πίτα)

- Μακαρονάδα «Μπολονέζ» (σε πήλινο στο φούρνο)  
ή
- Ιμάμ Μπαϊλντί
- 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

### 22/09/2020 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

### 23/09/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Χορτόπιτα με τυρί

- Γεμιστά με κιμά ή λαδερά  
ή
- Μπιφτεκάκια σχάρας σεβριρισμένα 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

**24/09/2020 ΠΕΜΠΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Τορτίγια με κοτόπουλο και λαχανικά

- Κόκορας κρασάτος με χυλοπίτες  
ή
- Λαχανοντολμάδες 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

**25/09/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

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

- Φασόλια γίγαντες με σπανάκι  
ή
- Λιγκουίνι με θαλασσινά
- 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

**28/09/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ**

**Πρώτο πιάτο :** Σπανακόρυζο

- Ρολό κοτόπουλο με ρύζι basmati  
ή
- Ταλιατέλες με 4 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

**29/09/2020 ΤΡΙΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Ντολμαδάκια γιαλαντζί με σως γιαουρτιού

- Μοσχάρι ψητό με σάλτσα ψητού & λαχανικά εποχής  
ή
- Μελιτζάνες παπουτσάκια
- 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

**30/09/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Ογκραντέν λαχανικών

- Κοτόπουλο κοκκινιστό με μπάμιες  
ή
- Μπακαλιάρος σκορδαλιά
- 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

**01/10/2020 ΠΕΜΠΤΗ**

**Πρώτο πιάτο** : Σπανακοτυρόπιτα

- Μουσακάς  
ή
- Γιουβαρλάκια 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

**02/10/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**Πρώτο πιάτο** : Μανιταρόσουπα

- Πένες με καπνιστό σολομό και κρέμα γάλακτος
- ή
- Σουπιές κρασάτες με σπανάκι
- 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