

Η ΦΗΓΟΣ

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

MENΟΥ

ΑΠΟ 05/10/2020 ΕΩΣ 16/10/2020

Τιμή menu :7,00 €

05/10/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο: Μπατσαριά (παραδοσιακή ηπειρώτικη πίτα)

- Κοτόπουλο Κατσατόρε με σπαγγέτι ή
- Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο
- 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

06/10/2020 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ζυμαρόπιτα με τυρί φέτα

- Αρνάκι φρικασέ ή
- Λαζάνια με λαχανικά και κοτόπουλο
- 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

07/10/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Χορτόπιτα με τυρί

- Γεμιστά με κιμά ή λαδερά ή
- Φασόλια γίγαντες με χωριάτικο λουκάνικο ή με σπανάκι
- 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

08/10/2020 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Τορτίγια με αλλαντικά και τυριά

- Κεμπάλ γιαουρτλού
ή
- *Μοσχάρι ψητό με σάλτσα ψητού & τηγανητές πατάτες*
- 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*

09/10/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί φέτα

- *Μακαρονάδα «Μπολονέζ»*
- ή
- *Ιμάμ Μπαϊλντί*
- 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*

12/10/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Σπανακόρυζο

- Ρολό κοτόπουλο με ρύζι basmati
ή
- Μπιφτέκι σχάρας γεμιστό με τυρί φέτα και πατάτες ντοφινούαζ
- 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

13/10/2020 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ντολμαδάκια γιαλαντζί με σως γιαουρτιού

- Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι και κιμά αυγολέμονο
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

14/10/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ογκραντέν λαχανικών

- Λιγκουίνι με θαλασσινά
ή
- Φιλέτο πέστροφας με σπανάκι και αμύγδαλο γαρνιρισμένο με
βραστά λαχανικά
- 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

15/10/2020 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

16/10/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Μανιταρόσουπα

- Μπακαλιάρος άλα Σπετσιώτα με πατάτες φούρνου
- 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