

Η ΦΗΓΟΣ



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

MENΟΥ

ΑΠΟ 30/11/2020 ΕΩΣ 11/12/2020

Τιμή menu :7,00 €

30/11/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο: Μακαρονόπιτα

- Φιλετάκια κοτόπουλο με τηγανητές πατάτες & λεμονάτη σάλτσα ή
- Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο
- 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

01/12/2020 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο: Ντολμαδάκια Γιαλατζή

- Λουκάνικο χωριάτικο (μοσχαρίσιο) σχάρας με ρύζι & σως μουστάρδας 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

02/12/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο :Μπατσαριά με ντιπ γιαουρτιού

- Ιμάμ Μπαϊλντί με κεφτεδάκια ή
- Πέρκα “αλα Σπετσιώτα” με 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

03/12/2020 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κοτόσουπα

- Λαζάνια με κοτόπουλο
ή
- Κρέπες με κιμά λιωμένα τυριά & κρέμα γάλακτος
- 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*

04/12/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Σπετσοφάι

- Μακαρονάδα “Μπολονέζ” φούρνου
- ή
- Μουσακάς
- 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*

07/12/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Μπριάμ

- Αρνάκι ψητό με πατάτες φούρνου
ή
- Σουτζουκάκια σχάρας σεβρισιμένα σε πίτα με με σως γιαουρτιού με 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

08/12/2020 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Τυρόπιτα

- Μοσχάρι ψητό με σάλτσα ψητού & ριζότο μανιταριών
ή
- Μελιτζάνες “παπουτσάκια”
- 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

09/12/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ογκραντέν λαχανικών

- Λιγκουίνι με θαλασσινά
ή
- Εξοχικό (χοιρινό με πατάτες & τυρί φέτα στο αλουμινόχαρτο)
- 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

10/12/2020 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μανιταρόσουπα

- Φασόλια γίγαντες με χόρτα ή λουκάνικο χωριάτικο
- ή
- Κανελόνια με κοτόπουλο
- 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

11/12/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Χορτόπιτα με τυρί

- Σουπιές κρασάτες με σπανάκι
- 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