

# Η ΦΗΓΟΣ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491



ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ

## MENΟΥ

ΑΠΟ 28/03/2022 ΕΩΣ 01/04/2022

Τιμή menu : 7,00 €

### 28/03/2022 ΔΕΥΤΕΡΑ

**Πρώτο πιάτο:** Ριζότο μανιταριών

- Μελιτζάνες Ιμάμ με πατάτες φούρνου  
ή
- Φιλετάκια κοτόπουλου με ρύζι basmati & σάλτσα μουστάρδας
- Φέτα ή σαλάτα 3 επιλογές : **Φρέσκες σαλάτες** (αγγούρι, ντομάτα, μαρούλι, λάχανο καρότο), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο) **Αλοιφές** (μελιτζανοσαλάτα, ρωσική)
- Φρούτο ή γλυκό

### 29/03/2022 ΤΡΙΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Πιπεριές κέρατο γεμιστές με ρύζι στο φούρνο

- Μοσχάρακι ψητό κατσαρόλας με σάλτσα ψητού & τηγανητές πατάτες  
ή
- Γιουβέτσι θαλασσινών
- Φέτα ή σαλάτα 3 επιλογές : **Φρέσκες σαλάτες** (αγγούρι, ντομάτα, μαρούλι, λάχανο καρότο), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο) **Αλοιφές** (μελιτζανοσαλάτα, ρωσική)
- Φρούτο ή γλυκό

### 30/03/2022 ΤΕΤΑΡΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Τραχανόπιτα με τυρί φέτα ή νηστήσιμη

- *Γύρος χοιρινός με πατάτες τηγανητές, σως μουστάρδας, ντομάτα & ζυμαράκια*  
ή
- Μυδοπίλαφο με γαρίδες
- **Φέτα ή σαλάτα** επιλογές : **Φρέσκες σαλάτες** (αγγούρι, ντομάτα, μαρούλι, λάχανο καρότο), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο) **Αλοιφές** (μελιτζανοσαλάτα, ρωσική)
- *Φρούτο ή γλυκό*

### 31/03/2022 ΠΕΜΠΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Σπρινγκ Ρολς ή φλογέρες με ζαμπόν & κεφαλοτύρι

- Κοτόπουλο ‘Κατσατόρε’ με χυλοπίτες  
ή
- Ραβιόλια με σπανάκι και σάλτσα μανιταριών
- **Φέτα ή σαλάτα** επιλογές : **Φρέσκες σαλάτες** (αγγούρι, ντομάτα, μαρούλι λάχανο καρότο), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο) **Αλοιφές** (μελιτζανοσαλάτα, ρωσική)  
Φρούτο ή γλυκό

### 01/04/2022 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**Πρώτο πιάτο :** Μπρουσκέτες με ντομάτα, μπέικον και τυρί φέτα

- *Φιλέτο πέστροφας γεμιστό με σπανάκι και καβουρντισμένο αμύγδαλο γαρνιρισμένο με βραστά λαχανικά*  
*Καλαμαράκια με κρασάτη σάλτσα ρύζι*
- Κεμπάπ “Πολίτικο” Γιαουρτλού
- **Φέτα ή σαλάτα** επιλογές : **Φρέσκες σαλάτες** (αγγούρι, ντομάτα, μαρούλι λάχανο καρότο) , **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο) **Αλοιφές** (μελιτζανοσαλάτα, ρωσική)
- *Φρούτο ή γλυκό*