**ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε**

Η ΦΗΓΟΣ

*ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ*

 *ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ*

***ΤΗΛ. 2651005469 2651005491***

***MENOY***

***ΑΠΟ 06/03/2023 ΕΩΣ 10/03/2023 Τιμή menu :8 ,50 €***

***06/03/2023 ΔΕΥΤΕΡΑ***

***Πρώτο πιάτο :*** Μελιτζάνες με τοματίνια

* *Κοτόπουλο με σάλτσα πορτοκαλιού και πιλάφι*

*ή*

* *Μακαρονάδα Αλφρέντο με τριμμένη παρμεζάνα*
* *ή*
* *Μπιφτέκια Λαχανικών με ντιπ ταχινιού*

* *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*

***07/03/2023 ΤΡΙΤΗ***

***Πρώτο πιάτο :*** Μπατσαριά

* *Χοιρινή τηγανιά με σάλτσα φέτας*

*ή*

* *Μοσχαράκι Γκούλας με πουρέ μελιτζάνας*
* *ή*
* *Γεμιστές τοματοπιπεριές νηστίσιμες*

* *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*

***08/03/2023 ΤΕΤΑΡΤΗ***

***Πρώτο πιάτο :*** Καροτόσουπα

* *Μπιφτέκι γεμιστό με τηγανιτές πατάτες ή πατάτες φούρνου*

*ή*

* *Κεφτεδάκια μπακαλιάρου με σκορδαλιά*

*ή*

* *Κους - Κους με όσπρια, αμύγδαλα και ψητές τομάτες*

* *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*

***09/03/2023 ΠΕΜΠΤΗ***

***Πρώτο πιάτο :*** Κασερόπιτα

* *Ρολάκια μελιτζάνας με κοτόπουλο, φέτα και σάλτσα τομάτας*

*ή*

* *Μοσχαράκι κοκκινιστό με πουρέ πατάτας*
* *ή*
* *Γίγαντες πλακί*

* *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*

***10/03/2023 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ***

***Πρώτο πιάτο :*** Κουνουπίδι γιαχνί

* *Χοιρινό πρασοσέλινο*

*ή*

* *Πέστροφα στον φούρνο με λεμόνι, σκορδοβούτυρο και χόρτα*
* *ή*
* *Ριζότο μανιταριών*

* *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*