

# Η ΦΗΓΟΣ

ΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491

## ΜΕΝΟΥ

ΑΠΟ 05/07/2020 ΕΩΣ 10/07/2020

Τιμή menu :7,00 €

### 06/07/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

**Πρώτο πιάτο:** Κολοκυθάκια ογκραντέν

- Σουπιές κρασάτες με σπανάκι ή
- Μπακαλιάρος σκορδαλιά
- 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

### 07/07/2020 ΤΡΙΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Τορτίγια με αλλαντικά, τυρί και λαχανικά

- Εξοχικό ( χοιρινό κρέας με πατάτες & τυρί φέτα στο αλουμινόχαρτο ) 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

### 08/07/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Χορτόπιτα με τυρί

- Ιμάμ Μπαϊλντί ή
- Μπιφτεκάκια σχάρας σεβιρισμένα 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

**09/07/2020 ΠΕΜΠΤΗ**

**Πρώτο πιάτο** : Ογκραντέν λαχανικών

- Σουφλέ με φιλετάκια κοτόπουλου μπρόκολο και πέννες  
ή
- Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι και κιμά αυγολέμονο
- 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

**10/07/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

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

- Μελιτζάνες παπουτσάκια  
ή
- Σπαγγέτι θαλασσινών
- 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