

Η ΦΗΓΟΣ



ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491

MENΟΥ

ΑΠΟ 02/11/2020 ΕΩΣ 13/11/2020

Τιμή menu :7,00 €

02/11/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο: Κολοκυθάκια ογκραντέν

- Κοτόπουλο ψητό με μπάμιες
ή
- Γεμιστά με κιμά
- 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

03/11/2020 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ζυμαρόπιτα με τυρί φέτα

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

04/11/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Χορτόπιτα με τυρί

- Ιμάμ Μπαϊλντί με κεφτεδάκια
ή
- Μπιφτεκάκια σχάρας σεβιρισμένα σε πίτα με με σως γιαουρτιού με ντομάτα και τηγανητές πατάτες
- 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

05/11/2020 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κοτόσουπα

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

06/11/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί φέτα

- Φασόλια γίγαντες με χόρτα ή λουκάνικο χωριάτικο
- ή
- Ταλιατέλες “Καρμπονάρα”
- 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

09/11/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Μπριάμ

- Ρολό κιμά με αυγό με πατάτες φούρνου
ή
- Μακαρονάδα Καρμπονάρα
- 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

10/11/2020 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Τυρόπιτα

- Μοσχάρι ψητό με σάλτσα ψητού & πουρέ με φρέσκες πατάτες
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

11/11/2020 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

12/11/2020 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Τορτίγια με αλλαντικά, τυρί και λαχανικά

- Κεφτεδάκια τηγανητά με πατάτες τηγανητές
- ή
- Μπακαλιάρος σκορδαλιά
- 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

13/11/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Φάβα

- Σουπιές κρασάτες με σπανάκι
- ή
- Μπιφτέκι γεμιστό με τυρί φέτα και πατάτες ντοφινουάζ
- 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