

Η ΦΗΓΟΣ



ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491

MENΟΥ

ΑΠΟ 16/11/2020 ΕΩΣ 27/11/2020

Τιμή menu :7,00 €

16/11/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο: Ζυμαρόπιτα με φέτα

- Κοτόπουλο ψητό με χυλοπίτες 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

17/11/2020 ΤΡΙΤΗ

ΚΛΕΙΣΤΑ

18/11/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο :Χορτόπιτα με τυρί

- Ιμάμ Μπαϊλντί με κερτεδάκια ή
- Βακαλάος “αλα Σπετσιώτα”
- 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

19/11/2020 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κοτόσουπα

- Σουφλέ με φιλετάκια κοτόπουλου λαχανικά και πέννες 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

20/11/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί φέτα

- Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο
- ή
- Μουσακάς
- 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

23/11/2020 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Μπριάμ

- Ρολό κοτόπουλο γεμιστό με μπέικον και τυρί με πατάτες φούρνου ή
- Λαζάνια 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

24/11/2020 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Τυρόπιτα

- Μοσχάρι ψητό με σάλτσα ψητού & πουρέ με φρέσκες πατάτες ή
- Μπιφτεκάκια σχάρας σερίβρισμένα σε πίτα με με σως γιαουρτιού με ντομάτα και τηγανητές πατάτες
- 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

25/11/2020 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ογκραντέν λαχανικών

- Λιγκουίνι με θαλασσινά ή
- Φιλέτο τσιπούρας με σάλτσα λεμονιού και σπανάκι 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

26/11/2020 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Τορτίγια με αλλαντικά, τυρί και λαχανικά

- Κοτόπουλο σουβλάκι 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

27/11/2020 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Φάβα

- Σουπιές κρασάτες με σπανάκι
- ή
- Μπιφτέκι γεμιστό με τυρί φέτα γαρνιρισμένο με ρύζι & σάλτσα τυριών
- 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