

Η ΦΗΓΟΣ



ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ
ΤΗΛ. 2651005469 2651005491

MENΟΥ

ΑΠΟ 25/01/2021 ΕΩΣ 05/02/2021

Τιμή menu :7,00 €

25/01/2021 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο: Κοτόσουπα

- Κοτόπουλο ρολό με σάλτσα ψητού και πλιγούρι ή
- Ρολό κιμά με αυγό και πατάτες λεμονάτες φούρνου
- 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

26/01/2021 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ζυμαρόπιτα με τυρί φέτα

- Εξοχικό (χοιρινό κρέας με πατάτες & τυρί φέτα στο αλουμινόχαρτο) ή
- Λαζάνια με φιλέτο κοτόπουλου και λαχανικά
- 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

27/01/2021 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**: (λάχανο, καρότο, μαρούλι), **Βραστά λαχανικά** (κουνουπίδι, μπρόκολο, χόρτα) **Ρόκα** (ρόκα, σγουρή σαλάτα, παρμεζάνα με balsamic ή λαδολέμονο)
- Φρούτο ή γλυκό

28/01/2021 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Μανιταρόσουπα

- Γεμιστά με κιμά και πατάτες φούρνου
ή
- Λαχανοντολμάδες 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

29/01/2021 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Μπρουσκέτα με ντομάτα και τυρί φέτα

- Φασόλια γίγαντες με χόρτα ή λουκάνικο χωριάτικο
- ή
- Φιλέτο πέστροφας γεμιστό με σπανάκι και καβουρντισμένο αμύγδαλο γαρνιρισμένο με βραστά λαχανικά
- 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

01/02/2021 ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρώτο πιάτο : Μπριάμ

- Χοιρινό ψητό με ρύζι μπασμάτι και τηγανητές πατάτες ή
- Ταλιατέλες Καρμπονάρα
- 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

02/02/2021 ΤΡΙΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κρεατόσουπα

- Μοσχαράκι γιουβέτσι ή
- Μελιτζάνες παπουτσάκια
- 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

03/02/2021 ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρώτο πιάτο : Κασερόπιτα

- Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή
- Μουσακάς
- 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

04/02/2021 ΠΕΜΠΤΗ

Πρώτο πιάτο : Ψαρόσουπα ή Μπατσαριά

- Σπαγγέτι φούρνου “Μπολόνεζ”
- ή
- Μπακαλιάρος σκορδαλιά
- 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

05/02/2021 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρώτο πιάτο : Μακαρονόλιτα

- Σουπιές κρασάτες με σπανάκι
- ή
- Κους Κους με φιλετάκια κοτόπουλου
- 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