

# Η ΦΗΓΟΣ



ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΙΩΑΝΝΙΝ

ΤΗΛ. 2651005469 2651005491

## MENΟΥ

ΑΠΟ 19/09/2022 ΕΩΣ 23/09/2022

Τιμή menu :7,00 €

### 19/09/2022 ΔΕΥΤΕΡΑ

**Πρώτο πιάτο:** Χορτόπιτα με τυρί

- 'Μπεκρή μεζέ' με πατάτες τηγανητές ή φούρνου  
ή
- Φιλέτο κοτόπουλο με κάρυ, πιπεριές & γιαούρτι γαρνιρισμένο με ρύζι μπασμάτι και αγριόρυζο
- 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

### 20/09/2022 ΤΡΙΤΗ

**Πρώτο πιάτο :** Σπρινγκ Ρολς με γλυκόξινη σάλτσα

- Ρολάκια μελιτζάνας γεμιστά με κιμά & τυριά με πατάτες φούρνου (ροδέλα) με δεντρολίβανο  
ή
- Μπιφτέκι σχάρας με τηγανητό αυγό & ριζότο λαχανικών
- 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

**21/09/2022 ΤΕΤΑΡΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Ψητά λαχανικά εποχής

- Κανελόνια με κιμά & μπεσαμέλ  
ή
- Ριζότο θαλασσινών
  - Φέτα ή σαλάτα3 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

**22/09/2022 ΠΕΜΠΤΗ**

**Πρώτο πιάτο :** Μανιτάρια πλευρώτους ψητά στη σχάρα

- Μοσχάρακι ψητό κατσαρόλας με σάλτσα ψητού και ρύζι  
ή
- Σεφταλιές σε κυπριακή πίτα με ντομάτα & ντιπ γιαουρτιού
  - Φέτα ή σαλάτα3 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

**23/09/2022 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

- **Πρώτο πιάτο :** Μπριάμ
  - Κοτόπουλο “Gordon Bleu” με πατάτες baby  
ή
  - Μπακαλιάρος σκορδαλιά
    - Φέτα ή σαλάτα3 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