



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
<p>1. ΧΟΙΡΙΝΗ ΠΡΑΣΟΤΗΓΑΝΙΑ ΜΕ ΦΕΤΑ. με Πατάτες τηγανητές ή πουρέ 8,60€</p> <p>2. SPAGGETI BOLOGNESE μακαρονάδα με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και κεφαλογραβιέρα 7,80€</p> <p>3. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ, με μελωμένες πατάτες 8,50€</p> <p>4. ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ με τζιντζερ και πορτοκάλι. Spring rolls λαχανικών 7,50€</p> <p>5. ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ και λευκή αρωματική σάλτσα 10,80€</p> <p>6. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά λαχανικά και ελαφριά μπεσαμέλ MED 8,50€/ L 9,80€</p> <p>7. ΑΦΡΑΤΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ, με ρύζι ή πουρέ 8,30€</p> <p>8. ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ με πατάτες τηγανητές και στικς κολοκυθιού -Κουρκουτένιο φιλέτο ή -Τραγανές μπουκίτσες 9,50€</p> <p>9. ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ. Βιολογικοί γίγαντες Πρεσπών με λαχανικά 6,80€</p> <p>TA SUPER LIGHT ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ!</p> <p>10. ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ με φρέσκα λαχανικά και μυρωδικά 230 θερμίδες 6,80€</p> <p>II. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ με λαχανικά και πλιγούρι ταμπουλέ 390 θερμίδες 8,30€</p>	<p>1. ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ με καροτάκια και πατάτες αυγολέμονο 7,90€</p> <p>2. ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ, φετα και ανθότυρο 7,50€</p> <p>3. NOODLES ΡΥΖΙΟΥ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ και γλυκόξινη σάλτσα 9,50€</p> <p>4. ΖΟΥΜΕΡΟ ΡΟΛΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ γεμιστό με τυριά και καπνιστό χοιρινό. Πατάτες φούρνου 8,50€</p> <p>5. ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ, με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και ελαφριά μπεσαμέλ MED 8,30€/ L 9,60€</p> <p>6. ΑΦΡΑΤΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ με ρύζι ή πατάτες φούρνου 8,30€</p> <p>7. ΓΕΜΙΣΤΑ ΛΑΔΕΡΑ. Πιπεριά πράσινη, Φλωρίνης, ντομάτα και πατατούλες MED 6,80€/ L 7,90€</p> <p>8. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά λαχανικά και ελαφριά μπεσαμέλ MED 8,50€/ L 9,80€</p> <p>9. ΛΑΧΤΑΡΙΣΤΕΣ ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ παναρισμένες με παρμεζάνα. Συνοδεύονται από φρέσκες τηγανητές πατάτες 8,80€</p> <p>TA SUPER LIGHT ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ!</p> <p>10. ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ με πουρέ καροτου και μπρόκολο 340 θερμίδες 7,50€</p> <p>II. ΦΑΚΕΣ ΟΙ ΔΥΝΑΜΩΤΙΚΕΣ. Βιολογικές φακές Γρεβενών, συνοδεύονται απο ελιές. 320 θερμίδες 6,50€</p>	<p>1. ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΚΡΑΣΟΛΕΜΟΝΑΤΑ χωρίς κόκκαλομε φρέσκο θυμάρι. Συνοδεύονται με πουρέ ή άγριο ρυζι με καβουρντισμένο φιδέ 8,80€</p> <p>2. ΑΦΡΑΤΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ με πατατες φούρνου ή πουρέ παντζαριού 8,30€</p> <p>3. ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ ΓΙΑΧΝΙ με πατάτες, καρότα και φρέσκια σάλτσα ντομάτας 6,90€</p> <p>4. ΚΡΕΠΕΣ 4 ΤΥΡΙΑ χειροποίητες κρέπες με 4 τυριά, μανιτάρια και φρέσκο γάλα 7,30€</p> <p>5. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά λαχανικά και ελαφριά μπεσαμέλ MED 8,50€/ L 9,80€</p> <p>6. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΤΟ φιλετάκια κοτόπουλου με μανιτάρια και σάλτσα μουστάρδας. Άγριο ρύζι με καβουρντισμένο φιδέ 8,50€</p> <p>7. ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕΡΑΚΛΙΔΙΚΑ με φρέσκα μυρωδικά. Συνοδεύονται με λαχανικά, πιτες, γιαουρτι ή τηγανητες πατατες 8,50€</p> <p>8. ΓΕΜΙΣΤΑ ΛΑΔΕΡΑ. Πιπεριά πράσινη, Φλωρίνης, ντομάτα και πατατούλες MED 6,80€/ L 7,90€</p> <p>9. ΡΕΒΙΘΑΔΑ ΣΙΦΝΟΥ, η αρχόντισσα των οσπρίων με βιολογικά ρεβίθια Δομοκού 6,80€</p> <p>TA SUPER LIGHT ΤΗΣ ΤΕΤΑΡΤΗΣ!</p> <p>10. ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ με σελινόριζα. Σούπα και μοσχαράκι με λαχανικά, λαδολέμονο 10,50€</p> <p>II. ΛΑΒΡΑΚΙ ΨΗΜΕΝΟ σε κρούστα αλατιού με μπρόκολο και πουρε παντζαριου 480 θερμίδες 12,50€</p>	<p>1. ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ με σάλτσα mojito και άγριο ρύζι με καβουρντισμένο φιδέ 9,50€</p> <p>2. ΠΕΝΕΣ ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ CAPRESE Σε πηλινο με μοτσαρελα, ντοματινια, και πεστο βασιλικού 7,00€</p> <p>3. ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ ΜΕ ΣΠΑΓΓΕΤΙ και κεφαλογραβιέρα 8,50€</p> <p>4. ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΨΗΤΗ φρέσκια τσιπούρα με χόρτα και βραστά λαχανικά λαδολέμονο 11,80€</p> <p>5. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ με ρύζι ή πατατες 8,30€</p> <p>6. ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ σε πήλινο, με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και ελαφριά μπεσαμέλ MED 8,30€/ L 9,60€</p> <p>7. ΓΕΜΙΣΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΑ με κουκουναρι και σταφιδες. Πιπεριά πράσινη, Φλωρίνης, ντομάτα και πατατούλες MED 7,00€ / L 8,00€</p> <p>8. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά λαχανικά και ελαφριά μπεσαμέλ MED 8,50€ / L 9,80€</p> <p>9. ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΒΙΕΝΟΥΑ Χοιρινά ή κοτόπουλου με ψητή πατάτα γεμιστη με τυριά κ μπέικον ή πατάτες τηγανητές 9,50€</p> <p>TA SUPER LIGHT ΤΗΣ ΠΕΜΠΤΗΣ!</p> <p>10. ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ ΦΡΙΚΑΣΕ με φρέσκα χορταρικά και μυρωδικά, αβγολέμονο. 280 θερμίδες 7,90€</p> <p>II. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ, κάρυ, κάσιους και ρύζι basmati 460 θερμίδες 8,50€</p>

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

1. ΝΟΥΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ λεμονάτο με ποικιλία άγριων μανιταριών και φρέσκο πουρέ ή ρύζι **10,80€**

2. NOODLES ΜΕ ΤΡΙΛΟΓΙΑ ΚΡΕΑΤΩΝ. Κινέζικες νούγιες ρυζιού με λεπτοκομμένο μοσχάρι, κοτόπουλο, χοιρινό, ζουλιέν λαχανικών, σε άρωμα σισαμέλαιου και σόγιας **8,70€**

3. ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΚΑΡΒΕΛΑΤΗ!

Παραδοσιακή με βιολογικά φασόλια Πρεσπών, σερβιρισμένη μέσα σε χωριάτικο καρβέλι ψωμιού **7,80€**

4. ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΚΑ. Αφράτα σουτζουκάκια σε σάλτσα φρέσκιας ντομάτας με πουρέ ή ρύζι **8,50€**

5. ΚΕΡΚΥΡΑΪΚΗ ΠΑΣΤΙΤΣΑΔΑ. Κόκκορας με χοντρά μακαρόνια, σπετσερικό και γλυκοπικάντικη γεύση **8,70€**

6. ΓΕΜΙΣΤΑ ΛΑΔΕΡΑ. Πιπεριά πράσινη, Φλωρίνης, ντομάτα και πατατούλες **MED 6,80€ / XL 7,90€**

7. ΑΦΡΑΤΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ με ρύζι ή πατάτες φούρνου **8,30€**

8. ΡΕΒΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ με ψητή πατάτα και γέμιση της επιλογής σας Μιρεουπούλα λαχανικών / Χούμους / Σως γιαουρτιού **7,50€**

9. ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ, με φρέσκο μοσχάρισιο κιμά και ελαφριά μπεσαμέλ **MED 8,30€ / L 9,60€**

TA SUPER LIGHT ΤΗΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ!

10. MILLEFEUILLE ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ Ψητά λαχανικά με τυριά και μπεσαμέλ γιαουρτιού 330 θερμίδες **7,90€**

II. ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ. Κοκκινόψαρο, μπακαλιάρικα και λαχανικά. 420 θερμίδες **10,60€**

ΣΑΒΒΑΤΟ

I. ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ Μοσχάρακι με κριθαράκι και κεφαλογραβιέρα **10,50€**

2. ΚΕΜΠΑΠ ΓΙΑΟΥΡΤΛΟΥ με πολιτική σάλτσα εζμέ και πιτούλες **8,50€**

3. ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ. Κληματόφυλλα με κιμά και ρύζι. **8,30€**

4. ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ Σούπα και κοτόπουλο με βραστά λαχανικά και λαδολέμονο **8,70€**

5. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ με φρέσκο μοσχάρισιο κιμά, ψητά λαχανικά και ελαφριά μπεσαμέλ **MED 8,50€/ L 9,80€**

6. ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ ΦΟΥΡΝΟΥ. Κλασική καρμπονάρα σε πήλινο με τυριά και μπέικον **7,90€**

7. ΓΕΜΙΣΤΑ ΛΑΔΕΡΑ. Πιπεριά πράσινη, Φλωρίνης, ντομάτα και πατατούλες **MED 6,80€/ L 7,90€**

8. ΑΦΡΑΤΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ και ρύζι με λαχανικά ή πατάτες φούρνου **8,30€**

9. ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ Συνοδεύονται από ρύζι με καρότα και αρακά **7,60€**

TA SUPER LIGHT ΤΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΥ!

10. ΠΕΡΚΑ ΣΕ ΠΑΠΙΓΙΟΤ. Φιλέτο πέρκας με στικς λαχανικών και αρωματικό λάδι θυμαριού. 360 θερμίδες **9,50€**

II. ΡΟΛΟ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ με κατικι Δομοκού και λαχανικά .Άγριο ρυζι με λαχανικά 450 θερμίδες **8,50€**

ΚΥΡΙΑΚΗ

I. ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ με πουρέ ή ρύζι **10,80€**

2. ΓΟΥΡΟΥΝΟΠΟΥΛΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ. Στο φούρνο με μέλι, μουστάρδα, πορτοκάλι και μελωμένες πατάτες baby **9,80€**

3. ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ. Τυλιγμένοι σε κιμά με ρύζι **8,30€**

4. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΡΑΣΑΤΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ με κριθαράκι και μυζήθρα **8,50€**

5. ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ, με φρέσκο μοσχάρισιο κιμά και ελαφριά μπεσαμέλ **MED-8,30€ XL-9,60€**

6. ΑΦΡΑΤΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ με ρύζι ή πατάτες **8,30€**

7. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ με φρέσκο μοσχάρισιο κιμά, ψητά λαχανικά και ελαφριά μπεσαμέλ **MED 8,50€ /XL 9,80€**

8. ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ Βιολογικοί γίγαντες Πρεσπών με λαχανικά **6,80€**

9. PASTA ALLA VODKA Λιγκουίνι με μοσχάρισιο κιμά και μανιτάρια σε κρεμώδη σάλτσα βότκας **8,50€**

TA SUPER LIGHT ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ!

10. ΚΑΡΟΤΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ. πλούσια και γευστική σούπα με καρότο και λαχανικά. Και μπουρεκάκια λαχανικών 320 θερμίδες **7,50€**

II. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ με πουρέ καρότου και μπρόκολο 390 θερμίδες **8,30€**

**ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ
ΓΥΑΛΙΝΩΝ ΚΑΙ ΠΗΛΙΝΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΩΝ**

**ΖΗΤΗΣΤΕ ΜΑΣ ΤΟ ΚΟΥΠΟΝΙ “ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΩ ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΖΩ”
ΔΕΧΟΜΑΣΤΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΑΡΑΓΕΛΙΕΣ, ΑΝΑΛΑΤΑ, ΧΩΡΙΣ
ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΣΗ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ LIGHT**



EMAIL: HEALTHMENOU@GMAIL.COM

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΓΙΑ ΠΑΡΑΓΕΛΙΕΣ

2107601791, 2107640635

ΓΙΑ CATERING ΕΣΩΤ. 102 ΚΑΙ 106

ΦΟΡΜΙΩΝΟΣ 213 - ΤΗΛ: 2107601791 - 2107640635 - 6945535088

ΩΡΑΡΙΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ: ΔΕΥ –ΠΑΡ 6:30-21:00 Σ/Κ 7:00-21:00

ΔΙΑΝΟΜΗ: ΔΕΥ-ΠΑΡ 8:00-19:00 ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ 8:00-18:00