



Σήμερα
Παρασκευή
06
Ιουλίου
το εστιατόριο
Μελίλωτος μαγειρεύει

Προτάσεις Ημέρας (γι' αυτά, μπορείτε να καλείτε για κράτηση έως τις 12.00)

- | | |
|---|-------|
| 1. Γαλακτοπούρεκο χειροποίητο | 4€ |
| 2. Φρικασέ με ποικιλία φρέσκων μανιταριών | 6.50€ |
| 3. Σαλάτα με φρέσκα φασολάκια, κινόα, βιολογικό αυγό ποσέ & λαδόξυδο | 7€ |
| 4. Σαρδέλα παντρεμένη με μαϊντανό & λεμόνι στη σχάρα. Την προτείνουμε με χόρτα βλίτα ή... | 8.50€ |
| 5. Μπουτάκι κοτόπουλου γεμιστό με βασιλικό και παλαιωμένη γραβιέρα, πάνω σε χειροποίητη μαρμελάδα ντομάτας. Το προτείνουμε με αρωματικό ρύζι ή... | 9€ |

Για αρχή...

- | | |
|---|-------|
| ▪ Φέτα Ελασσόνας (ΠΟΠ) | 2,70€ |
| ▪ Αρωματικό ρύζι basmati με φρέσκο κρεμμυδάκι και άνηθο | 3,60€ |
| ▪ Φρέσκες τηγανητές πατάτες κομμένες στο χέρι | 3,60€ |
| ▪ Αρωματικό ρύζι με κρύα σάλτσα γιαουρτιού | 4,70€ |

Σαλάτες

- | | |
|--|--|
| ▪ Βραστά λαχανικά (πατάτα, καρότο, μπρόκολο, κολοκύθι...) | 5,50€ |
| ▪ Σαλάτα με πέννες ολικής, ντοματίνια, φύλλα βασιλικού, φύλλα κόλιανδρου, φρέσκο κρεμμυδάκι και σάλτσα από ταχίνι με γλυκό μπούκοβο, σησαμέλαιο bio & λάιμ (ζεστό πιάτο) | 7€ |
| ▪ Σαλάτα με άγριο ρύζι, λιαστή ντομάτα, basmati ρύζι με κourkouma, κάσιους, φρ. κρεμμυδάκι(ζεστό πιάτο) | 8€ |
| ▪ Σαλάτα με τρίχρωμη κινόα, φακές, μάρου ντοματίνι, αβοκάντο, χαλούμι, φρ. κρεμμυδάκι, φρ. δούσμο, φρ. μαϊντανό & λαδόξυδο | 8.20€ |
| ▪ Ψητά λαχανικά (μανιτάρι πλευρώτους, κολοκυθάκι, μελιτζάνα, πράσινη πιπεριά, πιπεριά Φλωρίνης) | 7€ |
| ▪ Σαλάτα Γης με μαρούλι, ρόκα, σπανάκι, καρότο, αγγούρι, κόκκινη πιπεριά, μπρόκολο, άνηθο, μαϊντανό, ξινόμηλο και βινεγκρέτ βαλσάμικου | 7,20€ μεγ./4,80€ μικρή (δοκιμάστε τη με τόνο ή κοτόπουλο με λαδολέμονο: +1€) |
| ▪ Κοτοσαλάτα με αις μπρεγκ, καλαμπόκι, κρουτόν, γραβιέρα, στήθος κοτόπουλο σχάρας και χειρ. βινεγκρέτ με λάδι, λεμόνι και μουστάρδα | 8,20€μεγ/5,40€μικρή |
| ▪ Σαλάτα με σπανάκι με βραστή γαλοπούλα, φύλλα μέντας, φύτρες μουστάρδας, κόκκινη πιπεριά, καλαμπόκι & βινεγκρέτ πορτοκαλιού | 9.20€ |

Σχάρας

- | | |
|---|-------|
| ▪ Μπιφτέκια κοτόπουλου... | 8,30€ |
| ▪ Σταβλίσια μπριζόλα (μοσχάρισα χωρίς κόκκαλο, ~250γρμ). Την προτείνουμε με ... | 8,30€ |
| ▪ Στήθος κοτόπουλου... | 8,50€ |
| ▪ Ζουμερά φιλετάκια από ψαρονέφρι σε σάλτσα πορτοκαλιού με δεντρολίβανο... | 9€ |
| ▪ Μπουτάκι κοτόπουλου (χωρίς κόκκαλο) σβησμένο σε λεμόνι και μουστάρδα... | 9,10€ |

Θαλασσινά

- | | |
|---|--------|
| ▪ Φιλέτο φρέσκου σολομού... | 12,90€ |
| ▪ Μπιφτέκια φρ. σολομού ζυμωμένα με βρώμη, μαϊντανό και σάλτσα λεμονιού με μέλι και θυμάρι. Συνοδεύονται από βιολογικά λαχανικά εποχής (λαχανάκια Βρυξελλών, σπαράγγια, κουνουπίδι, καρότα) | 11€ |

Ελαφριά

- | | |
|---|-------|
| ▪ Φιλετάκια γαλοπούλας μαριναρισμένα σε χυμό εσπεριδοειδών, ψημένα στη σχάρα, με σάλτσα γιαουρτιού 2%, πίτα ολικής άλεσης και καροτοσαλάτα με μέντα | 8,60€ |
| ▪ Γλώσσα (*ψάρι κτψ) ψημένη στη σχάρα με σάλτσα λεμονιού, μουστάρδας και μαϊντανού. Σερβίρεται με βραστά λαχανικά | 8,70€ |
| ▪ Διαίτης : μπιφτέκια γαλοπούλας (ζυμωμένα με λαχανικά, χωρίς ψωμί & ελάχιστο αλάτι) στη σχάρα. Τα προτείνουμε με πράσινη σαλάτα με αγγούρι, καρότο, άνηθο, φρ. κρεμμυδάκι και βινεγκρέτ δούσμου με μηλόξυδο (1 κ.γ. ελαιόλαδο) | 9€ |
| ▪ Φιλέτο γαλοπούλας με γεύση λεμονιού και μουστάρδας. Συνοδεύεται από ψητά λαχανικά | 9,10€ |
| ▪ Μπιφτέκια μόσχου (ζυμωμένα με διατροφική μαγιά & βρώμη) γεμιστά με φρέσκα μανιτάρια και ντοματίνια. Συνοδεύονται από ψητές γλυκοπατάτες | 9,20€ |

<<ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΜΕΝΟΣ ΝΑ ΠΛΗΡΩΣΕΙ ΕΑΝ ΔΕ ΛΑΒΕΙ ΤΟ ΝΟΜΙΜΟ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ (ΑΠΟΔΕΙΞΗ-ΤΙΜΟΛΟΓΙΟ)>>

Ιδιαίτερα

- | | |
|--|-------|
| ▪ Burger με μπιφτέκι κοτόπουλου, καπνιστές πιπεριές Φλωρίνης, ψητό παστράμι Δράμας, γραβιέρα Κρήτης, καραμελωμένο κρεμμύδι και χειρ. BBQ sauce. Συνοδεύεται από φρέσκιες τηγανητές πατάτες | 7,50€ |
| ▪ Σνίτσελ κοτόπουλου με σουσάμι. Συνοδεύεται από τηγανητές πατάτες & χειροποίητη μαγιονέζα | 8,60€ |
| ▪ Σολομός ψημένος στη λαδόκολλα με κρούστα από σέλερυ, πράσο, μαραθόριζα & σάλτσα σπανάκι με μαστίχα Χίου. Συνοδεύεται από αρωματικό ρύζι basmati (30' προετοιμασία) | 13,40 |
| ▪ Ρεβίθια μαγειρεμένα με μάνγκο, φρ. φύλλα μέντας, φιλέ αμυγδάλου και κάρυ, στο φούρνο | 7€ |

Ζυμαρικά

- | | |
|---|-------|
| ▪ Ελληνικά μακαρόνια με αρωματική σάλτσα ντομάτας | 5,40€ |
| ▪ Μακαρόνια ολικής άλεσης με κιμά κοτόπουλου, αρωματικά βότανα και κρέμα από ανθότυρο | 7,60€ |
| ▪ Σκιουφικτά Κρητικά ζυμαρικά με μπουκιές κοτόπουλου και φρέσκα μανιτάρια | 8,30€ |

Νερό 0,50€ / Αναψυκτικά (έψα), σουρωτή, Green cola 1,30€

Χειρ. Γλυκά

- | | |
|-----------------|-------|
| • Σοκολατόπιτα | 4,50€ |
| • Πορτοκαλόπιτα | 3€ |

Ψωμί : ζυμωτό πολύσπορο ή ζυμωτό σταρένιο 0,40€

Στο burger χρησιμοποιούμε **χειροποίητο φρέσκο ψωμάκι ημέρας (λαγάνια) με αλεύρι ολικής άλεσης Ζέας**

Συνοδευτικά (όπου υπάρχουν 3 τελίτσες, επιλέγετε 1 συνοδευτικό)| 1. Φρέσκες τηγανητές πατάτες ή Αρωμ. ρύζι ή Σαλάτα Γης | 2. Με χρέωση 0,60€ βραστά λαχανικά ή πουρές| 3. Με χρέωση 4€ ψητά λαχανικά, όπου * = φρεσκοκατεψ. Προϊόν Α' ποιότητας Παρακαλούμε πολύ, αν χρειάζεστε ρέστα από 50 ή 100 ευρώ, να ενημερώνετε το τηλεφωνικό κέντρο την στιγμή της παραγγελίας σας, ειδώς δε φέρουμε καμία ευθύνη

210 3222458, 210 3222498 · www.melilotos.gr · info@melilotos.gr · hello@melilotos.gr Ωράριο διανομής: Δευτ-Παρ. 12.00-18.00 · Ελάχιστη παραγγ 5.50€

