

Σαλάτες

- | | ατομική | μεγάλη |
|---|-------------|-------------|
| 1. Δροσερή | 3,50 | 5,50 |
| Συνδυασμός φυλλωδών με λιαστή ντομάτα, πολύχρωμες πιπεριές, τριμμένο αγγουράκι, ντοματίνια, τριμμένη παρμεζάνα με vinaigrette γιαουρτιού & φρέσκο θυμάρι. | | |
| 2. Μάνη | 3,50 | 5,50 |
| Παξιμάδι Μάνης, ντομάτα, κάπαρη, θυμάρι, με ελαιόλαδο Μάνης, φέτα & πέστο βασιλικού | | |
| 3. Πανδαισία | 3,50 | 5,50 |
| Συνδυασμός φυλλωδών με τραγανά κρουτόν, σταφίδες, κουκουνάρι, φλοίδες παρμεζάνας – κρέμα balsamico & σως μελιού | | |
| 4. Σεφ | 3,50 | 5,50 |
| Μαρούλι iceberg, αυγό, γαλοπούλα καπνιστή, τυρί edam, ντομάτα – σως cocktail | | |
| 5. Καίσαρα | 3,50 | 5,50 |
| Μαρούλι iceberg, τρυφερά φιλετάκια κοτόπουλου σχάρας, καλαμπόκι, τριμμένη παρμεζάνα, κρουτόν - ceasar's sause | | |
| 6. Ποικιλία βραστών | 3,50 | 5,50 |
| Καρότο, κολοκυθάκι, μπρόκολο – ελαιόλαδο | | |
| 7. Πολίτικη Σαλάτα | 3,50 | 5,50 |
| Λάχανο - καρότο, καλαμπόκι, μαϊντανό, κόκκινη πιπεριά - σως γιαουρτιού | | |
| 8. Χωριάτικη | 3,50 | 5,50 |
| Ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριές, ελιές, φέτα | | |
| 9. Αγγουροντομάτα | 3,00 | 4,50 |
| Ντομάτα, αγγούρι - ελαιόλαδο | | |
| 10. Μαρούλι iceberg | 2,00 | 3,50 |
| Μαρούλι iceberg, φρέσκο κρεμμύδι – ελαιόλαδο | | |

Οι τιμές στις σαλάτες, στις κυρίως μερίδες γαρνιτούρας & στα συνοδευτικά είναι ίδιες με παραλαβή από το κατάστημα ή με διανομή.

Salad Bar

Μεγάλο μπωλ **5,50**
μέχρι επτά υλικά!

Ατομικό μπωλ **3,50**
μέχρι επτά υλικά!

Υλικά επιλογής:

φιλέτο κοτόπουλο σχάρας, τυρί ένταμ, φλοίδες παρμεζάνας, τριμμένη παρμεζάνα, καπνιστή γαλοπούλα, αυγό, λιαστή ντομάτα, ντοματίνια, αγγούρι, πράσινες & πολύχρωμες πιπεριές, καλαμπόκι, κάπαρη, ελιές, φέτα, σταφίδες, κουκουνάρι, κρουτόν, ρόκα, καρότο, λάχανο.


Επιλογή βάσης για σαλάτα:

Μαρούλι ice radicchio
και μαρούλι iceberg.

Dressings:

σως cocktail, caesar's σως, σως μελιού, vinaigrette γιαουρτιού, vinaigrette μουστάρδας με μέλι, κρέμα balsamico, ελαιόλαδο, ξίδι, λεμόνι.

www.greenmani.gr

 : **Greenmani**

Αναψυκτικά

- | | | | |
|--|-------------|---|-------------|
| 1. Coca Cola Classic - Light - Zero 330ml | 1,10 | 8. Κρασί ατομικό λευκό - κόκκινο 187ml | 2,30 |
| 2. Coca Cola 1,5L | 2,20 | 9. Χυμός ρόδι 330ml | 2,70 |
| 3. Sprite 330ml | 1,10 | 10. Arizona Ρόδι 355ml | 1,80 |
| 4. Λεμονάδα Λούξ 330ml | 1,10 | 11. Νερό μεγάλο 1,5L | 1,00 |
| 5. Πορτοκαλάδα Λούξ 330ml | 1,10 | 12. Νερό μικρό 0,5L | 0,50 |
| 6. Σόδα 330ml | 1,10 | | |
| 7. Μπύρα Fix 330ml | 1,50 | | |

• **Ελάχιστη παραγγελία 5,00€**

Με παραγγελία άνω των 25,00€ **ΔΩΡΟ** ένα γλυκό ή ένα αναψυκτικό 1,5L

Καθημερινά μαγειρεύουμε για εσάς 12 διαφορετικές παραδοσιακές συνταγές με πολύ μεράκι και φαντασία.

Κατεβάστε την εφαρμογή μας **Green MANH** και παραγγείλτε online



Επισκεφθείτε μας στο greenmani.gr και στα social media: **GreenMANH**



ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ CATERING

Ο executive Chef Λευτέρης Τσινάρογλου μαζί με την ομάδα του και ένα εξειδικευμένο επιτελείο συνεργατών είναι έτοιμοι να δημιουργήσουν για εσάς ξεχωριστά πιάτα, γαστρονομικές εμπνεύσεις, γεμάτες γεύσεις και φαντασία, σε μια ατμόσφαιρα κατάλληλα διαμορφωμένη για το δικό σας ευχάριστο γεγονός, αυτή είναι μόνο η αρχή για να κάνουμε τη δική σας εκδήλωση μοναδική.

- **Παιδικό Πάρτυ από 6€** • **Γάμος - Βάπτιση από 25€**
- **Εκδήλωση στο σπίτι από 10€** • **Εταιρική εκδήλωση από 9€**

Τηλέφωνο για παραγγελίες catering: **212 1005769**

Διεύθυνση: Ρήγα Φεραίου 65B, Μοσχάτο

Επιλέγουμε με αυστηρά κριτήρια τους προμηθευτές μας ώστε να έχουμε καθημερινά τα πιο φρέσκα υλικά.

Όλα μας τα κρέατα και τα ψάρια είναι φρέσκα

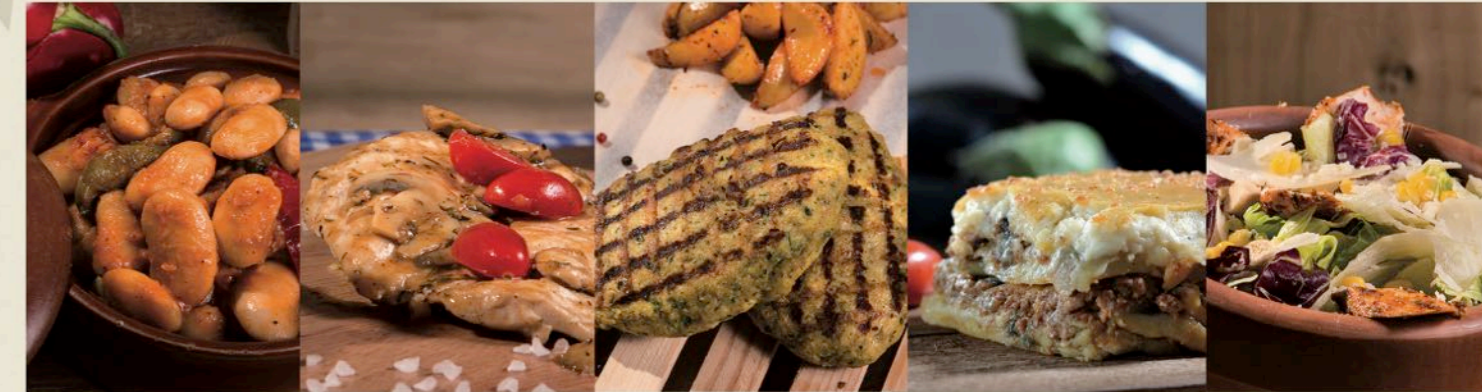
Χρησιμοποιούμε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, κοτόπουλα Κοντοχρήστος, κρέατα Νασόπουλος, Λαχανικά Αίνος, θαλασσινά Καλλιμάνης και ψάρια Ροκάκης. Στα τηγανιτά χρησιμοποιούμε ηλιέλαιο.

Αγορανομικός υπεύθυνος: Κουβατσέα Μαρίνα, Τηλ. παραπόνων: 211 411 3821
Οι τιμές ενδέχεται να τροποποιηθούν χωρίς καμιά ειδοποίηση.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ Ο ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΑΛΛΕΡΓΕΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΤΟ ΑΝΑΦΕΡΕΙ, ΓΙΑ ΝΑ ΤΟΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥΜΕ ΠΟΙΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ.



Μεσογειακή Διατροφή
Ελληνική Κουζίνα



DELIVERY

Δευτέρα έως Σάββατο:
12:00 - 17:00

211.770.1985

- **Καλλιθέα** - Σιβιτανίδου 27 • **Μοσχάτο** - Σολωμού 68
- **Πειραιάς** - Αγ. Κων/νου 15 & Καραϊσκού 98 • **Παγκράτι** - Ιφικράτους 4
- **Ανθούπολη (Περιστέρη)** - Καρκαβίτσα 6 • **Νέος Κόσμος** - Κασομούλη 50
- **Αμπελόκηποι** - Πανόρμου 13 • **Παλιό Φάληρο** - Αμφιτρίτης 13

ΩΡΑΡΙΟ

Δευτέρα - Παρασκευή: **11:00 έως 19:00** & Σάββατο: **έως 17:00**

www.greenmani.gr



Όλα μας τα κρέατα είναι **φρέσκα** και οι κιμάδες **χειροποίητοι**.

Δευτέρα

Take away | Delivery

- Αρακάς λαδερός** **2,90** . . . **3,20**
με φρέσκια σάλτσα ντομάτας, πατάτες, καρότο & άνηθο
- Φακές** **2,90** . . . **3,20**
με δεντρολίβανο Μάνης και ψιλοκομμένο καρότο
- Μακαρόνια με κιμά** **3,90** . . . **4,30**
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και σάλτσα ντομάτας
- Παραδοσιακός μουσακάς** . . . **5,50** . . . **6,10**
με διπλή στρώση κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ
- Μπιφτέκια μοσχαρίσια** **5,80** . . . **6,40**
γεμιστά με τυρί, με σάλτσα ψητού
με λιωμένο τυρί Gouda
- Φιλετάκια μοσχαρίσια** **6,50** . . . **7,20**
με σάλτσα μαυροδάφνης
με καραμελωμένο καρότο και φρέσκα μανιτάρια σαμπιγιόν
- Χοιρινό Μανιάντικο με σύγκλινο** **5,50** . . . **6,10**
μπουκίτσες με πολύχρωμες πιπεριές, μέλι θυμαρίσιο Μάνης και κυβάκια γραβιέρας
- Καλαμαράκι κοκκινιστό** **6,50** . . . **7,20**
με κοφτό μακαρονάκι
ροδέλες καλαμαριού σβησμένες με κόκκινο κρασί και ώριμες ντομάτες
- Μαντί γεμιστό με ανθότυρο** . . **5,50** . . . **6,10**
ζυμαρικό με σπανάκι και κρέμα γάλακτος
- Κοτόσουπα** **5,50** . . . **6,10**
με φιλέτο κοτόπουλο, ψιλοκομμένο καρότο, κολοκυθάκι, πατάτα
- Κεφτεδάκια κοτόπουλου** . . . **4,50** . . . **5,00**
Light στο φούρνο με κρέμα τυριού
φρεσκοκομμένους κιμάς από μπουτί και στήθος κοτόπουλου με φρέσο πράσο και μαϊντανό
- Φιλέτο κοτόπουλο** **6,50** . . . **7,20**
Light με σως γιαουρτιού και άγριο ρύζι
στήθος κοτόπουλο μαριναρισμένο με γιαούρτι και κάρυ

Τρίτη

Take away | Delivery

- Φασολάκια λαδερά** **2,90** . . . **3,20**
πλατύ φασολάκι με φρέσκοκομμένες πατάτες και καρότα μαγειρεμένα σε φρέσκια σάλτσα ντομάτας
- Γίγαντες φούρνου** **3,90** . . . **4,30**
με πολύχρωμες πιπεριές
με φρέσκια σάλτσα ντομάτας, θυμάρι και καπνιστή πάπρικα
- Σουφλέ ζυμαρικών** **5,50** . . . **6,10**
χυλοπιτάκι με παρμεζάνα gouda, κρέμα γάλακτος & μπέικον
- Παστίτσιο** **5,50** . . . **6,10**
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και σπιτική μπεσαμέλ
- Χοιρινό φρικασέ** **5,50** . . . **6,10**
κρεμμυδάκι φρέσκο, άνηθο και μαρούλι
- Κρεατόσουπα** **6,00** . . . **6,60**
τριφερό κομμάτι μοσχαριού, καρότο, κολοκυθάκι, πατάτα
- Μακαρόνια με κεφτεδες** **5,50** . . . **6,10**
& σάλτσα ντομάτας
ζουμερό κεφτεδες αρωματισμένοι με φρέσκο δυόσμο
- Λαχανοντολμάδες** **6,00** . . . **6,60**
με τριφερά φύλλα λάχανο γεμισμένα με αφράτο κιμά & κρέμα αυγολέμονο
- Φιλετάκια κοτόπουλο** **6,50** . . . **7,20**
με μανιτάρια
στήθος κοτόπουλο μαριναρισμένο με φρέσκο θυμάρι και ντοματίνια Σαντορίνης
- Μπιφτέκια κοτόπουλο** **5,80** . . . **6,40**
Light γεμιστά με τυρί φιλαδέλφεια
φρέσκος κιμάς από μπουτί και στήθος, ζυμωμένο με φρέσκο θυμάρι και ψιλοκομμένο μαϊντανό
- Φιλετάκια γαλοπούλας** **6,50** . . . **7,20**
Light με μέλι Μάνης
ζουμερά φιλετάκια μαριναρισμένα με μουςτάρδα και φρέσκα μυρωδικά
- Σολομός σχάρας** **7,00** . . . **7,70**
Light με ψητά λαχανικά
φρέσκο φιλέτο με λάιμ και λαχανικά αρωματισμένα με βούτυρο

Καθημερινά 12 διαφορετικές παραδοσιακές συνταγές

Τετάρτη

Take away | Delivery

- Ρεβίθια Σίφνου με μυρωδικά** . **2,90** . . . **3,20**
με φρέσκο λεμόνι, κρεμμύδι και δεντρολίβανο
- Μακαρόνια με κιμά** **3,90** . . . **4,30**
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και σάλτσα ντομάτας
- Αρακάς λεμονάτος** **2,90** . . . **3,20**
με κρέμα αυγολέμονο και φρέσκα λαχανικά
- Παραδοσιακός μουσακάς** . . . **5,50** . . . **6,10**
με διπλή στρώση κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ
- Μπιφτέκια μοσχαρίσια** **5,50** . . . **6,10**
σχάρας με λαδολέμονο
με φρέσκο κιμά, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, αρωματισμένο με μπαχαρικά
- Γουβαρλάκια** **5,50** . . . **6,10**
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, λαχανικά και σάλτσα αυγολέμονο
- Σουφλέ με κοτόπουλο** **5,50** . . . **6,10**
στρώσεις από λαζάνια με φιλέτο κοτόπουλο μπουτί και γραβιέρα
- Μοσχαράκι κοκκινιστό** **6,50** . . . **7,20**
Τριφερό μοσχαρίσιο κρέας
- Σούπα λαχανικών** **4,50** . . . **5,00**
καρότο, κολοκύθι, πατάτα, φρέσκια ντομάτα και ζυμαρικό
- Μπιφτέκια γαλοπούλας** **5,80** . . . **6,40**
Light γεμιστά με τυρί φιλαδέλφεια
φρέσκο μπουτί και στήθος γαλοπούλας με φρέσκο μαϊντανό, αρωματισμένο με καπνιστή πάπρικα
- Πέρκα σχάρας** **6,50** . . . **7,20**
Light λαδολέμονο με χόρτα
φρέσκο φιλέτο ψαριού με χυμό λεμονιού και χόρτα
- Φιλέτο κοτόπουλο σχάρας** . . **6,50** . . . **7,20**
Light με ελαφριά σάλτσα λεμονιού
στήθος κοτόπουλο με φρέσκο λεμόνι και μυρωδικά Μεσογείου

Πέμπτη

Take away | Delivery

- Σπανακόρυζο** **2,90** . . . **3,20**
με φρέσκο κρεμμυδάκι, πράσο, χυμό λεμονιού και ελαιόλαδο Μάνης
- Μπάμιες** **3,90** . . . **4,30**
με καραμελωμένο κρεμμύδι, φρέσκια σάλτσα ντομάτας & μαϊντανός
- Κοτόσουπα** **5,50** . . . **6,10**
με φιλέτο κοτόπουλο, ψιλοκομμένο καρότο, κολοκυθάκι, πατάτα
- Σουφλέ με κιμά** **5,50** . . . **6,10**
με στρώσεις από λαζάνια και φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά
- Κεφτεδάκια πολιτικά** **5,50** . . . **6,10**
με πιπεριές, ελιές και κάρπη
- Μπιφτέκια μοσχαρίσια** **5,50** . . . **6,10**
αλά κρεμ
ζουμερά μπιφτεκάκια με πλούσια κρέμα και μανιτάρια
- Χοιρινά μπριζολάκια** **5,50** . . . **6,10**
με σάλτσα μουςτάρδας
μενταγιόν χοιρινό μαριναρισμένο με μουςτάρδα και λευκό κρασί
- Μοσχαράκι γιουβέτσι** **6,50** . . . **7,20**
με φρέσκια σάλτσα ντομάτας, κανέλα & μπαχαρικά
- Σνίτσελ κοτόπουλο γεμιστό** . . **6,00** . . . **6,60**
με γκούντα & ζαμπόν
στήθος κοτόπουλο σε τραγανή κρούστα με λιωμένο τυρί γκούντα
- Φιλέτο κοτόπουλο με σάλτσα** **6,50** . . . **7,20**
γλυκού κρασιού & πουρέ καρότου
στήθος κοτόπουλο με μέλι Μάνης και κόκκινο κρασί
- Λαζανάκι με σολομό** **6,50** . . . **7,20**
και λαχανικά ζουλιέν
μια ενδιαφέρουσα πρόταση μακαρονάδας, μπουκίτσες σολομού με καρότο, ντοματίνια και κρέμα γάλακτος
- Μπιφτέκια κοτόπουλο** **5,80** . . . **6,40**
Light γεμιστό με μοσαρέλα
με φρεσκοκομμένο κιμά μπουτί & στήθος, μαριναρισμένο με μπαχαρικά με γέμισμα μοσαρέλας

Παρασκευή

Take away | Delivery

- Φασολάδα** **3,90** . . . **4,30**
με πολύχρωμες πιπεριές
με ψιλοκομμένο καρότο και σέλινο.
- Αγκινάρες αλά πολιτά** **3,90** . . . **4,30**
με κρέμα αυγολέμονο και φρέσκα λαχανικά
- Μακαρόνια με κιμά** **3,90** . . . **4,30**
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και σάλτσα ντομάτας
- Λαχανόρυζο** **3,90** . . . **4,30**
με φρέσκο πράσο μαϊντανό και φρέσκο χυμό λεμονιού
- Γουβαρλάκια** **5,50** . . . **6,10**
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, λαχανικά και σάλτσα αυγολέμονο
- Παραδοσιακός μουσακάς** . . . **5,50** . . . **6,10**
με διπλή στρώση κιμά, με χειροποίητη μπεσαμέλ
- Ρολό χοιρινό γεμιστό** **5,50** . . . **6,10**
με πιπεριές, σύγκλινο Μάνης, γραβιέρα και σάλτσα ψητού
- Μοσχαράκι σοφρίτο** **6,50** . . . **7,20**
Φιλετάκια μοσχαριού με λεπτές φέτες κρεμμυδιού, σβησμένο με λευκό κρασί (Κερκυραϊκό πιάτο)
- Μπιφτέκια μοσχαρίσια** **6,00** . . . **6,60**
με σάλτσα τυριών
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, γκούντα, παρμεζάνα και κρέμα γάλακτος
- Φιλέτο κοτόπουλο** **6,50** . . . **7,20**
Light με πορτοκάλι και μέλι
στήθος κοτόπουλο μαριναρισμένο με ξύσμα πορτοκαλιού, καπνιστή πάπρικας και θυμαρίσιο μελιού Μάνης
- Φιλετάκια γαλοπούλας** **6,50** . . . **7,20**
Light σχάρας
μαριναρισμένο με γιαούρτι και φρέσκο λαδολέμονο
- Μπιφτέκια γαλοπούλας** **6,00** . . . **6,60**
Light με ψητά λαχανικά
πυργάκι γαλοπούλας με τραγανά λαχανικά και λιωμένο τυρί Milner.

Όλα μας τα κρέατα είναι **φρέσκα** και οι κιμάδες **χειροποίητοι**.

Σάββατο

Take away | Delivery

- Γίγαντες φούρνου** **3,90** . . . **4,30**
με πολύχρωμες πιπεριές
με φρέσκια σάλτσα ντομάτας, θυμάρι και καπνιστή πάπρικα
 - Κρεατόσουπα** **6,00** . . . **6,60**
τριφερό κομμάτι μοσχαριού, καρότο, κολοκυθάκι, πατάτα
 - Κοτόπουλο BBQ** **6,50** . . . **7,20**
φιλέτο μπουτί με σάλτσα BBQ
 - Παστίτσιο** **5,50** . . . **6,10**
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και σπιτική μπεσαμέλ
 - Μπιφτέκια μοσχαρίσια** **5,80** . . . **6,40**
με μετσοβόνη
με φρέσκο κιμά, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, αρωματισμένο με μπαχαρικά
 - Χοιρινό με σάλτσα μανιταριών** **5,50** . . . **6,10**
φιλέτο χοιρινού με φρέσκια μανιτάρια & σάλτσα ψητού
 - Μπακαλιάρος σκορδαλιά** . . . **6,00** . . . **6,60**
τριφερό φιλέτο ψαριού σε τραγανή κρούστα με αρωματική σκορδαλιά
 - Μοσχαράκι κοκκινιστό** **6,50** . . . **7,20**
με μελιτζάνα
μπουκίτσες μοσχαριού με φρέσκια σάλτσα ντομάτας και ροδοκοκκινισμένα κομμάτια μελιτζάνας
 - Σουτζουκάκια Σμυρνέικα** . . . **5,50** . . . **6,10**
με φρέσκο κιμά, αρωματισμένο με κύμινο.
Συνοδεύεται με πουρέ φρέσκιας πατάτας
 - Αρνάκι κατασρόλας λεμονάτο** **7,50** . . . **8,30**
με φρέσκο κρεμμύδι, άνηθο και φρεσκοτριμμένη ρίγανη
 - Μπιφτέκια κοτόπουλο** **5,50** . . . **6,10**
Light με φρέσκο κιμά μπουτί & στήθος μαριναρισμένα με μπαχαρικά
- *Επιπλέον γαρνιτούρα, μόνο για το Σάββατο, Ριζότο Ξηρών Καρπών.

Κυρίως Μερίδες

- Πατάτες φούρνου** **3,00**
λεμονάτες
- Ρύζι βουτύρου** **3,00**
- Ρύζι λαχανικών** **3,00**
- Πουρέ** **3,00**

Συνοδευτικά

- Ατομικό ψωμάκι** **0,30**
άσπρο ή μαύρο
- Χωριάτικη φέτα** **2,00**
λαδορίγανη

Γλυκά

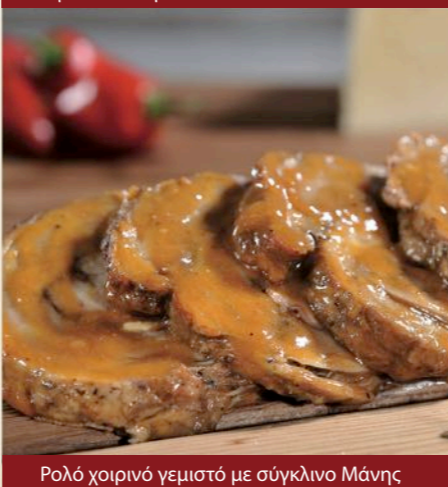
- Κορμός** **2,60**
με μπισκότο πι μπερ τυλιγμένο με σοκολάτα
- Παραδοσιακή** **2,50**
πορτοκαλόπιτα



Παραδοσιακή πορτοκαλόπιτα



Γεμιστά λαδερά



Ρολό χοιρινό γεμιστό με σύγκλινο Μάνης



Σουτζουκάκια Σμυρνέικα

Γαρνιτούρες

πατάτες φούρνου,
ρύζι βουτύρου,
ρύζι λαχανικών,
πουρέ με φρέσκια πατάτα