

Σαλάτες

Salad Bar

- | | 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 gouda, 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. Χωριάτικη | 3,50 | 5,50 |
| Ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριές, ελιές, φέτα | | |
| 8. Αγγουροντομάτα | 3,00 | 4,50 |
| Ντομάτα, αγγούρι - ελαιόλαδο | | |
| 9. Μαρούλι iceberg | 2,00 | 3,50 |
| Μαρούλι iceberg, φρέσκο κρεμμύδι – ελαιόλαδο | | |

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| Μεγάλο μπωλ | 5,50 |
| μέχρι επτά υλικά! | |
| Ατομικό μπωλ | 3,50 |
| μέχρι επτά υλικά! | |

Υλικά επιλογής:

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

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**

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

Αναψυκτικά

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

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

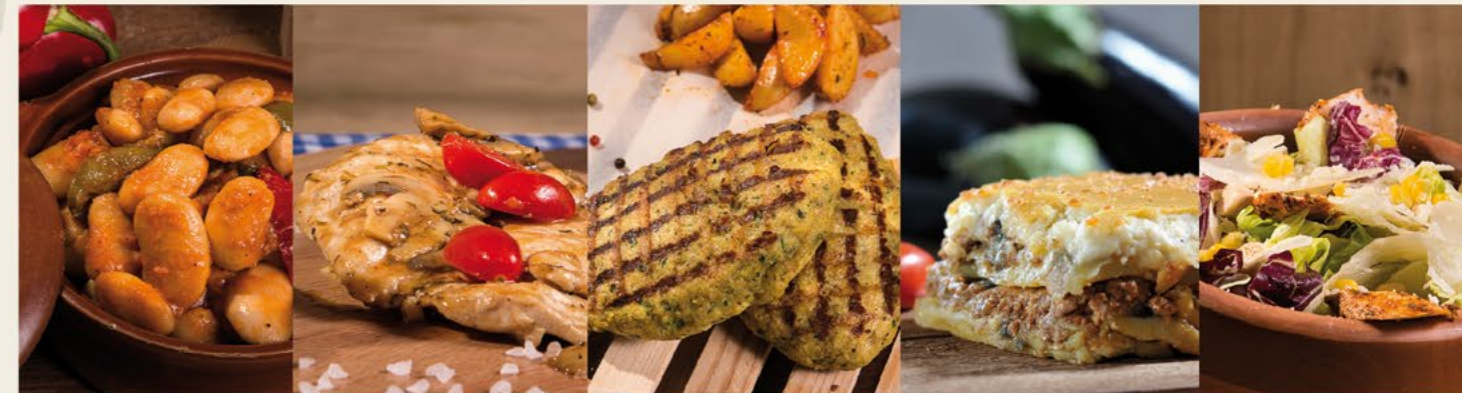
Επιλέγουμε με αυστηρά κριτήρια τους προμηθευτές μας, οι οποίοι είναι πιστοποιημένοι με ISO 22000, ώστε να έχουμε καθημερινά τα πιο φρέσκα και ποιοτικά υλικά. Όλα μας τα κρέατα είναι φρέσκα. Ο Σολομός σχάρας είναι φρέσκος. Χρησιμοποιούμε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο. Στα τηγανιτά χρησιμοποιούμε ηλιέλαιο.

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 (Περιστερί) - Καρκαβίτσα 6 • Νέος Κόσμος - Κασομούλη 50
- Αμπελόκηποι - Πανόρμου 13 • Παλαιό Φάληρο - Αμφιτρίτης 13
- Χαλάνδρι - Κολοκοτρώνη 17 • Χολαργός - Φανερωμένης 4

ΩΡΑΡΙΟ

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

www.greenmani.gr



Σολομός σχάρας με ψητά λαχανικά



Κεφτεδάκια με σάλτσα ντομάτας & τριμμένη φέτα

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

Δευτέρα

Take away | Delivery

1. Αρακάς λαδερός **2,90 . . . 3,20**
με φρέσκια σάλτσα ντομάτας, πατάτες, καρότο & άνηθο
2. Γεμιστά λαδερά **4,50 . . . 5,00**
με ρύζι, φρέσκο δυόσμο, συνοδεύονται με πατάτες κοκκινιστές.
3. Μακαρόνια με κιμά **3,90 . . . 4,30**
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και σάλτσα ντομάτας
4. Παραδοσιακός μουσακάς . . . **5,50 . . . 6,10**
με διπλή στρώση κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ
5. Μπιφτεκάκια μοσχαρίσια . . . **6,00 . . . 6,60**
με σάλτσα cheddar
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και σως Cheddar
6. Φιλετάκια μοσχαρίσια **7,00 . . . 7,70**
με σάλτσα μαυροδάφνης
με καραμελωμένο καρότο και φρέσκα μανιτάρια champignon. Προτείνεται με ριζότο ξηρών καρπών, σταφίδες και αποξηραμένα βερούκοκα
7. Χοιρινό λεμονάτο. **5,50 . . . 6,10**
μπουκίτσες χοιρινού με κρεμμυδάκι φρέσκο και μαϊντανό
8. Κολοκυθάκια αυγολέμονο . . . **6,00 . . . 6,60**
με αφράτο κιμά και κρέμα αυγολέμονο
9. Μαντί γεμιστό με ανθότυρο . . **5,50 . . . 6,10**
με σάλτσα τυριών
ζυμαρικό με μοτσαρέλα, παρμεζάνα, γκούντα και κρέμα γάλακτος
10. Λαζανάκι με σολομό **6,50 . . . 7,20**
και λαχανικά ζουλιέν
μια ενδιαφέρουσα πρόταση μακαρονάδας, μπουκίτσες σολομού με καρότο, ντοματίνια και κρέμα γάλακτος
11. Μπιφτεκάκια κοτόπουλου . . . **5,50 . . . 6,10**
Light φρεσκοκομμένος κιμάς από μπούτι και στήθος κοτόπουλου με μαϊντανό και τριμμένη παρμεζάνα
12. Κοτόπουλο **6,50 . . . 7,20**
Light **με σάλτσα λαδολέμονο και μουστάρδα**
φιλέτο μπούτι με μουστάρδα και λεμόνι

Τρίτη

Take away | Delivery

1. Φασολάκια λαδερά **2,90 . . . 3,20**
πλατύ φασολάκι με φρέσκοκομμένες πατάτες και καρότα μαγειρεμένα σε φρέσκια σάλτσα ντομάτας
2. Γίγαντες φούρνου **3,90 . . . 4,30**
με πολύχρωμες πιπεριές
με φρέσκια σάλτσα ντομάτας, θυμάρι και καπνιστή πάπρικα
3. Μπριάμ **3,90 . . . 4,30**
ψιλοκομμένη μελιτζάνα, κρεμμύδι, κολοκυθάκι και πιπεριές
4. Παστίτσιο **5,50 . . . 6,10**
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και σπιτική μπεσαμέλ
5. Σουφλέ ζυμαρικών. **5,50 . . . 6,10**
με λουκάνικο
λαζανάκι με μοτσαρέλα, παρμεζάνα, γουδα, ζαμπόν και κρέμα γάλακτος
6. Μοσχαράκι κοκκινιστό **6,50 . . . 7,20**
Τρυφερό μοσχαρίσιο κρέας με φρέσκια σάλτσα ντομάτας, κανέλλα και μπαχάρι
7. Μακαρόνια με κεφτεδες **5,50 . . . 6,10**
& σάλτσα ντομάτας
ζουμεροί κεφτεδες αρωματισμένοι με φρέσκο δυόσμο
8. Χοιρινό με σάλτσα μανιταριών **5,50 . . . 6,10**
μπουκίτσες χοιρινού με μανιτάρια champignon
9. Φιλέτο κοτόπουλο **6,50 . . . 7,20**
Light **με σως γιαουρτιού και άγριο ρύζι**
στήθος κοτόπουλο μαριναρισμένο με γιαούρτι και κάρυ
10. Μπιφτεκια κοτόπουλο **5,80 . . . 6,40**
Light **γεμιστά με τυρί φιλαδέλφεια**
φρέσκος κιμάς από μπούτι και στήθος, ζυμωμένο με φρέσκο θυμάρι και ψιλοκομμένο μαϊντανό
11. Φιλετάκια γαλοπούλας **6,50 . . . 7,20**
Light **με μέλι Μάνης**
ζουμερά φιλετάκια μαριναρισμένα με μουστάρδα και φρέσκα μυρωδικά
12. Σολομός σχάρας **7,00 . . . 7,70**
Light **με ψητά λαχανικά**
φρέσκο φιλέτο σολομού με φρέσκα λαχανικά, balsamico και μέλι



Γεμιστά λαδερά



Ρολό χοιρινό γεμιστό με σύγκλινο Μάνης



Σουτζουκάκια Συμυρνείκα

Καθημερινά 12 διαφορετικές παραδοσιακές συνταγές

Τετάρτη

Take away | Delivery

1. Ρεβίθια Σίφνου με μυρωδικά . . **2,90 . . . 3,20**
με φρέσκο λεμόνι, κρεμμύδι και δεντρολίβανο
2. Αρακάς λεμονάτος **2,90 . . . 3,20**
με κρέμα αυγολέμονο και φρέσκα λαχανικά
3. Μελιτζάνες μιάμ **3,90 . . . 4,30**
ροδέλες κρεμμυδιού, μαϊντανό και τριμμένη φέτα
4. Μακαρόνια με κιμά **3,90 . . . 4,30**
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και σάλτσα ντομάτας
5. Παραδοσιακός μουσακάς . . . **5,50 . . . 6,10**
με διπλή στρώση κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ
6. Μπιφτεκια μοσχαρίσια **5,50 . . . 6,10**
σχάρας με λαδολέμονο και μουστάρδα
με φρέσκο κιμά, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, αρωματισμένο με μπαχαρικά
7. Σουφλέ με σπανάκι **5,50 . . . 6,10**
και ανθότυρο
στρώσεις από λαζάνια, φρέσκο κρεμμυδάκι και κρέμα γάλακτος
8. Φιλετάκια μοσχαρίσια **7,00 . . . 7,70**
με σάλτσα λεμονιού
Τρυφερά φιλετάκια με φρέσκο λεμόνι, μαϊντανό σβησμένα με λευκό κρασί
9. Κοτόπουλο με σάλτσα ροδιού **6,50 . . . 7,20**
φιλέτο κοτόπουλο μπούτι μαριναρισμένο με χυμό ροδιού & φρέσκο δυόσμο
10. Μπιφτεκια γαλοπούλας **5,80 . . . 6,40**
Light **γεμιστά με τυρί φιλαδέλφεια**
φρέσκο μπούτι και στήθος γαλοπούλας, αρωματισμένο με καπνιστή πάπρικα
11. Πέρκα σχάρας **6,50 . . . 7,20**
Light **λαδολέμονο με χόρτα**
φιλέτο ψαριού με χυμό λεμονιού και χόρτα
12. Φιλέτο κοτόπουλο μεσογειακό **6,50 . . . 7,20**
Light **με πολύχρωμες πιπεριές, ελιές και κάπαρη**

Πέμπτη

Take away | Delivery

1. Σπανακόρυζο **2,90 . . . 3,20**
με φρέσκο κρεμμυδάκι, πράσο, χυμό λεμονιού και ελαιόλαδο Μάνης
2. Μπάμιες **3,90 . . . 4,30**
με καραμελωμένο κρεμμύδι, φρέσκια σάλτσα ντομάτας & μαϊντανός
2. Γεμιστά λαδερά **4,50 . . . 5,00**
με ρύζι, φρέσκο δυόσμο, συνοδεύονται με πατάτες κοκκινιστές.
4. Σουφλέ με κιμά **5,50 . . . 6,10**
με στρώσεις από λαζάνια και φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά
5. Σουτζουκάκια Συμυρνείκα . . . **5,50 . . . 6,10**
με φρέσκο κιμά, αρωματισμένο με κύμινο. Προτείνεται με πουρέ φρέσκιας πατάτας
6. Μπιφτεκάκια μοσχαρίσια . . . **5,50 . . . 6,10**
αλά κρεμ
ζουμερά μπιφτεκάκια με πλούσια κρέμα και μανιτάρια
7. Χοιρινά μπριζολάκια **5,50 . . . 6,10**
με σάλτσα μουστάρδας
μενταγιόν χοιρινό μαριναρισμένο με μουστάρδα και λευκό κρασί
8. Μοσχαράκι γιουβέτσι. **6,50 . . . 7,20**
με φρέσκια σάλτσα ντομάτας, κανέλα & μπαχαρικά
9. Ζνίτσελ κοτόπουλο γεμιστό. . . **6,00 . . . 6,60**
με γκούντα & ζαμπόν
στήθος κοτόπουλο σε τραγανή κρούστα με λιωμένο τυρί γκούντα
10. Φιλέτο κοτόπουλο με πετιμέζι **6,50 . . . 7,20**
με φρέσκο χυμό πορτοκαλιού και δεντρολίβανο
11. Σολομός σχάρας **7,00 . . . 7,70**
Light φρέσκο φιλέτο σολομού
12. Μπιφτεκια κοτόπουλο **5,80 . . . 6,40**
Light **γεμιστό με μοτσαρέλα**
με φρεσκοκομμένο κιμά μπούτι & στήθος, μαριναρισμένο με μπαχαρικά με γέμιση μοτσαρέλας

Παρασκευή

Take away | Delivery

1. Φακές **2,90 . . . 3,20**
με δεντρολίβανο Μάνης και ψιλοκομμένο καρότο
2. Αγκινάρες αλά πολιτά **3,90 . . . 4,30**
με κρέμα αυγολέμονο και φρέσκα λαχανικά
3. Μακαρόνια με κιμά **3,90 . . . 4,30**
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και σάλτσα ντομάτας
4. Καλαμαράκι κοκκινιστό **6,50 . . . 7,20**
με κοφτό μακαρονάκι
μπουκίτσες καλαμαριού σβησμένες με κόκκινο κρασί και ώριμες ντομάτες
5. Κροκέτες μπακαλιάρου **6,00 . . . 6,60**
Τρυφερό φιλέτο μπακαλιάρου σε τραγανή κρούστα
6. Παραδοσιακός μουσακάς . . . **5,50 . . . 6,10**
με διπλή στρώση κιμά, με χειροποίητη μπεσαμέλ
7. Ρολό χοιρινό γεμιστό **5,50 . . . 6,10**
με πιπεριές, σύγκλινο Μάνης, γραβιέρα και σάλτσα ψητού
8. Μοσχαράκι σοφρίτο. **6,50 . . . 7,20**
Φιλετάκια μοσχαριού με λεπτές φέτες κρεμμυδιού, σβησμένο με λευκό κρασί (Κερκυραϊκό πιάτο)
9. Μπιφτεκάκια μοσχαρίσια . . . **6,00 . . . 6,60**
με σάλτσα BBQ
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και γνήσια σάλτσα BBQ
10. Φιλέτο κοτόπουλο **6,50 . . . 7,20**
Light **με πορτοκάλι και μέλι**
στήθος κοτόπουλο μαριναρισμένο με ξύσμα πορτοκαλιού, καπνιστής πάπρικας και θυμαρίσου μελιού Μάνης
11. Φιλετάκια γαλοπούλας **6,50 . . . 7,20**
Light **σχάρας**
μαριναρισμένο με γιαούρτι και φρέσκο λαδολέμονο
12. Μπιφτεκια γαλοπούλας **5,50 . . . 6,10**
Light **σχάρας**
φρέσκο μπούτι και στήθος γαλοπούλας με πιπεριές φλωρίνης και τριμμένη γραβιέρα

Σάββατο

Take away | Delivery

1. Γίγαντες φούρνου **3,90 . . . 4,30**
με πολύχρωμες πιπεριές
με φρέσκια σάλτσα ντομάτας, θυμάρι και καπνιστή πάπρικα
 2. Μπριάμ **3,90 . . . 4,30**
ψιλοκομμένη μελιτζάνα, κρεμμύδι, κολοκυθάκι και πιπεριές
 3. Παστίτσιο **5,50 . . . 6,10**
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και σπιτική μπεσαμέλ
 4. Κοτόπουλο με σως γιαουρτιού **6,50 . . . 7,20**
φιλέτο μπούτι με φρέσκο θυμάρι και λεμόνι
 5. Μπιφτεκια μοσχαρίσια **5,80 . . . 6,40**
με μετσοβόνε
με φρέσκο κιμά, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, αρωματισμένο με μπαχαρικά
 6. Χοιρινά μπριζολάκια. **5,50 . . . 6,10**
με σως μελιού
μενταγιόν χοιρινό μαριναρισμένο με γλυκό κρασί, θυμάρι και μπαλαμάκο
 7. Μπακαλιάρος σκορδαλιά **6,00 . . . 6,60**
Τρυφερό φιλέτο ψαριού σε τραγανή κρούστα με αρωματική σκορδαλιά
 8. Μοσχαράκι κοκκινιστό **6,50 . . . 7,20**
με μελιτζάνα
μπουκίτσες μοσχαριού με φρέσκια σάλτσα ντομάτας και ροδοκοκκινισμένα κομμάτια μελιτζάνας
 9. Κεφτεδάκια **5,50 . . . 6,10**
με σάλτσα ντομάτας
με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, αρωματισμένο με μπαχαρικά και τριμμένη φέτα
 10. Μπιφτεκια κοτόπουλο **5,50 . . . 6,10**
Light **με φρέσκο κιμά μπούτι & στήθος**
μαριναρισμένα με μπαχαρικά
- *Επιπλέον γαρνιτούρα, μόνο για το Σάββατο, Ριζότο ξηρών καρπών.

Γαρνιτούρες

- Πατάτες φούρνου λεμονάτες
- Ρύζι βουτύρου
- Ρύζι λαχανικών
- Πουρέ με φρέσκια πατάτα

Συνοδεύστε τις κυρίως μερίδες με βραστά λαχανικά ή λαδερά με έξτρα χρέωση 1,00 €

Συνοδευτικά

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

Γλυκά

1. Κορμός **2,60**
με μπισκότο πτι μπερ τυλιγμένο με σοκολάτα
2. Παραδοσιακή **2,50**
πορτοκαλόπιτα
3. Γαλατόπιτα **2,50**
σε τραγανό φύλλο κουρού με φρέσκο γάλα και ξύσμα πορτοκαλιού



Παραδοσιακή πορτοκαλόπιτα

Κυρίως Μερίδες

1. Πατάτες φούρνου **3,00**
λεμονάτες
2. Ρύζι βουτύρου **3,00**
3. Ρύζι λαχανικών. **3,00**
4. Πουρέ με φρέσκια πατάτα . **3,00**