

Meniu: 07 – 11 August

Zi	Meniu cu carne
Luni	<p>Prânz: Ciorbiță țărănească cu ou Piept de pui gratinat și mâncărică de vinete la cuptor Salată Toscana Pâine neagră</p> <p>Snack: Turtă dulce și prună</p>
Marți	<p>Prânz: Supă Minestrone Pește pe plită și cartofi wedges la cuptor Salată Caesar Pâine neagră</p> <p>Snack: Plăcintă cu mere și pară</p>
Miercuri	<p>Prânz: Ciorbiță de legume cu tăiței de casă Frigărui de curcan cu baby morcov & broccoli Salată verde cu semințe Pâine neagră</p> <p>Snack: Cheese cake și măr</p>
Joi	<p>Prânz: Ciorbiță de roșii Paste bolognese cu carne de vită Bețișoare de legume Pâine neagră</p> <p>Snack: Brioșă ananas și pepene galben</p>
Vineri	<p>Prânz: Supă cu găluști Spanac cu orez și omletă la cuptor Salată de roșii Pâine neagră</p> <p>Snack: Salam de biscuiți și nectarină</p>

REGULI GENERALE ALE MENIULUI

Gustarea de dimineață: 5 - 10% din totalul de calorii

- ✓ Va fi oferită de către părinți ținând cont de preferințele și obiceiurile copiilor;
- ✓ Vă propunem ca gustarea de dimineață să țină cont de piramida alimentară, de aceea vă recomandăm cereale, fructe, lactate, etc. Avem rugămintea ca gustarea de dimineață **să nu conțină ciocolată** sau junk food.

Prânzul: 55% din totalul de calorii

- ✓ Prânzul va cuprinde întotdeauna la felul I supă sau ciorbă, întotdeauna un fel II cald și de obicei o salată;
- ✓ Mâncarea este preparată într-un mod sănătos (sotare, fierbere, posare, frigere pe grătar, coacere, gătire la aburi). Mâncarea gătită nu este niciodată prăjită;
- ✓ Carne: numai la felul II din meniu.

Cantitățile care corespund acestui meniu sunt:

- ✓ Supă vegetariană (fără carne) - 200 ml (produs finit);
- ✓ Felul II (întotdeauna cu carne) - 90 g carne + 150 g garnitură (produs finit);
- ✓ Salată - 75 g;
- ✓ Fruct - 150 g;
- ✓ Desert - 100 g;
- ✓ Pâine - 40 g.

Desertul/gustarea de după - amiază: 5 - 10% din totalul de calorii:

- ✓ Deserturi simple (fără prea mult zahăr);
- ✓ Fructele vor fi de 5 ori/săptămână;

Băutura

- ✓ Apa este băutura recomandată pentru copii și pe care le-o oferim pe parcursul zilei în grădiniță;

Ingrediente folosite în acest meniu:

- ✓ Supele de legume: roșii, morcovi, ceapă, mazăre, fasole galbenă, ardei, păstârnac, țelină;
- ✓ Fructe: măr, pară, nectarină, prună, pepene galben;