

Meniu: 09-13 Octombrie

Zi	Meniu fără carne	Meniu cu carne
Luni	<p>Prânz: Ciorbiță de cartofi Mâncărică de vinete la cuptor și cartofi copti cu unt Salată de primăvară (salată verde, ceapă, ridiche)</p> <p>Pâine neagră</p> <p>Snack: Iaurt grecesc și fulgi de porumb</p>	<p>Prânz: Ciorbiță de cartofi Piept de pui gratinat și cartofi copti cu unt Salată de primăvară (salată verde, ceapă, ridiche)</p> <p>Pâine neagră</p> <p>Snack: Iaurt grecesc și fulgi de porumb</p>
Marti BRAIN DAY	<p>Prânz: Supă Minestrone Pește pe plită și orez sârbesc Salată Caesar Pâine neagră</p> <p>Snack: Tartă cu fructe și nectarină</p>	<p>Prânz: Supă Minestrone Pește pe plită și orez sârbesc Salată Caesar Pâine neagră</p> <p>Snack: Tartă cu fructe și nectarină</p>
Miercuri	<p>Prânz: Supă cu gălusti Tartă de legume cu telemea și ou cu baby carrot și mazăre Salată verde cu semințe Pâine neagră</p> <p>Snack: Cheese cake și strugure</p>	<p>Prânz: Supă cu gălusti Frigărui de curcan cu baby carrot și mazăre Salată verde cu semințe Pâine neagră</p> <p>Snack: Cheese cake și strugure</p>
Joi	<p>Prânz: Supă cremă de legume Spanac cu orez și omletă la cuptor Bețișoare de legume Pâine neagră</p> <p>Snack: Salam de biscuiți și pară</p>	<p>Prânz: Supă cremă de legume Paste bolognese cu carne de vită Bețișoare de legume Pâine neagră</p> <p>Snack: Salam de biscuiți și pară</p>
Vineri SIMPLY VEGETARIAN	<p>Prânz: Ciorbiță de roșii Cartofi franțuzești la cuptor Salată de spanac și sfeclă roșie Pâine neagră</p> <p>Snack: Brioșă cu ananas și măr</p>	<p>Prânz: Ciorbiță de roșii Cartofi franțuzești la cuptor Salată de spanac și sfeclă roșie Pâine neagră</p> <p>Snack: Brioșă cu ananas și măr</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) - 180 ml (produs finit);
- ✓ Felul II (întotdeauna cu carne) - 90 g carne + 150 g garnitură (produs finit);
- ✓ Salată - 75 g;
- ✓ Fruct - 150 g;
- ✓ Desert - 110 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;
- ✓ Iaurtul va fi o dată/săptămână;
- ✓ Preparate cu făină integrală 1 dată/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;
- ✓ Supă crema: de legume;
- ✓ Peștele folosit este șalău;
- ✓ Fruct: măr, pară, strugure, nectarină;