

## Meniu: 19-23 Iunie

Zi	Meniu fără carne	Meniu cu carne
<b>Luni</b>	<p><b>Prânz:</b> Ciorbă țărănească de legume Budincă de conopidă cu cașcaval și cartofi gratinați la cuptor Salată sfeclă Pâine neagră</p> <p><b>Snack:</b> Iaurt simplu și banană</p>	<p><b>Prânz:</b> Ciorbă țărănească de legume Pulpe dezodate la grill cu cartofi gratinați la cuptor Salată sfeclă Pâine neagră</p> <p><b>Snack:</b> Iaurt simplu și banană</p>
<b>Marți</b> <b>BRAIN DAY</b>	<p><b>Prânz:</b> Supă cremă de linte roșie cu crutoane Farfalle cu somon Salată de roșii, castraveți, ardei gras și brânză telemea Pâine neagră</p> <p><b>Snack:</b> Cheese cake și măr</p>	<p><b>Prânz:</b> Supă cremă de linte roșie cu crutoane Farfalle cu somon Salată de roșii, castraveți, ardei gras și brânză telemea Pâine neagră</p> <p><b>Snack:</b> Cheese cake și măr</p>
<b>Miercuri</b>	<p><b>Prânz:</b> Supă cremă de cartofi Humus cu lipie Salată libaneză Pâine neagră</p> <p><b>Snack:</b> Plăcintă cu mere și caisă</p>	<p><b>Prânz:</b> Supă cremă de cartofi Tocaniță de curcan și piure de cartofi Salată libaneză Pâine neagră</p> <p><b>Snack:</b> Plăcintă cu mere și caisă</p>
<b>Joi</b>	<p><b>Prânz:</b> Supă cremă de zucchini Moussaka de legume cu parmezan</p> <p>Sticksuri de legume Pâine neagră</p> <p><b>Snack:</b> Biscuiți integrali cu fructe uscate și pară</p>	<p><b>Prânz:</b> Supă cremă de zucchini Sărmăluțe din carne de vită cu măămăligă și smântână Sticksuri de legume Pâine neagră</p> <p><b>Snack:</b> Biscuiți integrali cu fructe uscate și pară</p>
<b>Vineri</b> <b>SIMPLY VEGETARIAN</b>	<p><b>Prânz:</b> Supă cu găluști Curry de legume și orez cu unt Mix de salate verzi cu semințe Pâine neagră</p> <p><b>Snack:</b> Pandișpan cu vișine și nectarină</p>	<p><b>Prânz:</b> Supă cu găluști Curry de legume și orez cu unt Mix de salate verzi cu semințe Pâine neagră</p> <p><b>Snack:</b> Pandișpan cu vișine 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) - 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;
- ✓ Supe creme: de zucchini, linte roșie, cartofi;
- ✓ Peștele folosit este somon;
- ✓ Fructe: mere, pere, banane, nectarine, caise.