ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.145 STR. HELIADE ÎNTRE VII NR. 36
TELEFON/FAX:021/2407036, C.I.F. 24027267, E-mail: scoalanr145@yahoo.com

DIRECTOR
Prof. Mircea Ionuț Răzvan BERINDEI

MENIU GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT A ȘCOLII GIMNAZIALE NR 145
04 -08.05.2026

MENIU	LUNI-04.05	MARȚI-05.05	MIERCURI-06.05	JOI- 07.05	VINERI-08.05
MIC DEJUN ORA 9:00-9.15	LAPTE CU CEREALE (ASORTATE) 150 g.	CEAI DIN FRUCTE DE PĂDURE CU LĂMÂIE 200ml CLĂTITĂ PUFOASĂ ȘI DULCEAȚĂ 40g+20g	CHEFIR 200 ml. TARTINĂ CU OMLETĂ ȘI CAȘCAVAL 20g + 30 g + 20g	LAPTE CU TĂIEȚEI ȘI SCORȚIȘOARĂ 150 g.	CEAI DIN FRUCTE DE PĂDURE CU LĂMÂIE 200ml TARTINĂ CU GUACAMOLE ȘI OU FIERT 20g+30g+30g
GUSTARE ORA 10:15	MERE 70-80 g	PERE 40-/50 g	DEGEȚELE DE MORCOV ȘI ARDEI KAPIA 40/50g	BANANE 40/50 g	CĂPȘUNE 70-80 g
FELUL I ORA 12:00	CIORBĂ DE LEGUME DREASĂ CU OU 200ml	CIORBĂ DE VĂCUȚĂ CU SMÂNTÂNĂ 200ML	SUPĂ CREMĂ DE LINTE CU CRUTOANE 200ml	CIORBĂ DE PERIȘOARE (CARNE DE PUI) 150g	SUPĂ CU GĂLUȘTE 200ml
FELUL II ORA 12:15	MÂNCĂRICĂ DE MAZĂRE PIEPT DE PUI 60G +150g SALATĂ VERDE, RIDICHI, CEAPĂ ȘI ARDEI CU LĂMÂIE 30g PÂINE 20g	TOCĂNIȚĂ DE VITĂ CU PIURE DE CARTOFI 150g+60g SALATĂ DE SPANAC RIDICHI, CEAPĂ ȘI ARDEI CU LĂMÂIE 30g PÂINE 20g	PULPE DE CURCAN CU OREZ SÂRBESC 150/200g SALATĂ DE VARZĂ ROȘIE ȘI ALBĂ 30g PÂINE 20g	FILE DE SOMON CU CARTOFI DULCI ȘI SPARANGHEL 150/200g SALATĂ VERDE CU DRESSING DE LĂMÂIE ȘI ULEI DE MĂSLINE 30g PÂINE 20g	GHIVECI DE LEGUME CU PIEPT DE PUI 80/150g SALATĂ DE ROȘII, ARDEI, CASTRAVEȚI ȘI RUCOLA 30g PÂINE 20g
GUSTARE ORA 15:30	PANDIȘPAN CU VIȘINE 50g-60g	PRĂJITURĂ CU MORCOV 50g-60g	CORN CU GEM 50g-60g	TARTINĂ CU PASTĂ DE BRÂNZĂ ȘI CAȘCAVAL 50g-60g	IAURT CU BISCUIȚI 50g-60g

MĂNÂNCI NATURAL, TRĂIEȘTI SĂNĂTOS, POFTĂ BUNĂ !

MENIUL CONȚINE URMĂTORII FACTORI ALERGENI: LAPTE DE VACĂ, OU, GLUTEN, PĂSTÂRNAC, ȚELINĂ, NUCI, MIERE, LĂMÂIE ETC

PRODUSE CONGELATE: PULPE/PIEPT DE PUI, PIEPT/PULPE CURCAN

CARNE PROASPĂTĂ: VITĂ, PEȘTE

MENIUL A FOST ÎNTOCMIT CONFORM ORDINULUI MS NR.541/FEBRUARIE 2025

MEDIC: PÂRLOG LAURA **AS MEDICAL**: NICOLAE ALEXANDRU **BUCĂTAR**: PETRE GHERGHINA **ADMINISTRATOR: ing. Marian ȘTEFAN**