

MENIU GRĂDINIȚA CU ORAR PRELUNGIT -ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.145
16-20.03.2026

MENIU	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI
MIC DEJUN ORA 9:00-9.15	LAPTE CU CEREALE 150 ml. + 30 g.	CEAI DE FRUCTE DE PĂDURE 200 ml TARTINĂ CU PASTĂ DE OU ȘI CASTRAVETE 20/15 g.	OREZ CU LAPTE 150g.	CEAI DE FRUCTE DE PĂDURE 200 ml TARTINĂ CU GUACAMOLE 20/15g.	CHEFIR CU CEREALE INTEGRALE 150 g.
GUSTARE ORA 10:30	DEGEȚELE DE MORCOV NATUR 70-80 g.	PORTOCALĂ 80-100 g	BANANĂ 80-100 g.	KIWI 80-100 g.	DEGEȚELE DE MORCOV ȘI ARDEI 80-100 g.
FELUL I ORA 12:00	CIORBĂ ȚĂRĂNEASCĂ DE LEGUME CU PASTE ALFABET 200 ml.	BORȘ DE CURCAN 200 ml.	SUPĂ CU GĂLUȘTE 200 ml.	MĂMĂLIGUȚĂ CU BRÂNZĂ, OU ȘI SMÂNTÂNĂ 80g/30g/30g/20g.	SUPĂ CREMĂ DE LEGUME CU CRUTOANE 150ml+40g.
FELUL II ORA 12:00	MÂNCARE DE PĂSTĂI CU PULPE DE CURCAN DEZOSATE LA CUPTOR 150 g. + 60 g. SALATĂ DE VARZĂ 20 g. PÂINE 20 g.	OSTROPEL DE VITĂ CU PIURE DE CARTOFI SI SPANAC 130 g + 60 g SALATĂ VERDE, ARDEI ȘI MĂSLINE PÂINE 20 g.	MUSACA DE CARTOFI CU CARNE DE PUI 150 g. SALATĂ DE CASTRAVETE PROASPĂT PÂINE 20g.	TOCĂNIȚĂ DE LEGUME CU PULPE DE CURCAN LA CUPTOR 80 g. + 120 g. SALATĂ DE SFECLĂ ROȘIE 20 g. PÂINE 20 g.	ȘNITEL DE PUI ÎN CRUSTĂ DE FULGI LA CUPTOR CU LEGUME LA CUPTOR 150g. +60g. SALATĂ DE VARZĂ ALBĂ ȘI ROȘIE 20g. PÂINE 20g.
GUSTARE ORA 15:30	SALAM DE BISCUIȚI 80g. – 100 g.	TARTINĂ CU BRÂNZĂ DE VACI ȘI MĂRAR 80 g.-100 g.	PIZZA CU LEGUME ȘI MOZZARELLA 80 g.-100 g.	CORNULEȚE CU RAHAT/GEM 80 -100 g	IAURT CU BISCUIT 80-100 g.

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/PULPĂ DE CURCAN

CARNE PROASPATĂ: VITĂ

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

MEDIC: PÂRLOG LAURA AS. MEDICAL: NICOLAE ALEXANDRU ADMINISTRATOR: ȘTEFAN MARIAN BUCĂTAR: PETRE GHERGHINA

DIRECTOR,
Prof. Mircea Ionuț Răzvan BERINDEI

DEGEȚELE DE MORCOV NATUR- morcov fiert
GUACAMOLE- pasta de avocado cu ceapa verde, lamaie lime, rosie cherry, patrunjel
PIZZA CU LEGUME ȘI MOZZARELLA- legume(ardei, rosie, ceapa, masline, dovlecel zuchinii) si mozarrela