

MENIU GRADINIȚA CU ORAR PRELUNGIT – ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR 145

30.03-03.04.2026

MENIU	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI
MIC DEJUN ORA 9:00-9.15	LAPTE NATURAL CU FULGI DE PORUMB	CEAI DIN FRUCTE DE PĂDURE CU LĂMÂIE 200 ml TARTINA CU PASTĂ DE BRÂNZĂ ȘI ARDEI KAPIA 20g+30g.	MIX DE CHEFIR CU DIVERSE FRUCTE DE PĂDURE (AFINE, ZMEURĂ, CĂPȘUNI) 150 ml.+30 g.	CEAI DE FRUCTE 200 ml TARTINĂ CU PASTĂ DE AVOCADO ȘI OU FIERT 20g+30g.	CEAI DE FRUCTE 200 ml TARTINĂ CU TON ȘI LĂMÂIE
GUSTARE ORA 10:15	BANANĂ 70-80 g.	PARĂ 40/50 g.	BANANĂ 40/50 g.	DEGEȚELE DE MORCOV ȘI ARDEI 40/50 g.	MERE ROȘII 70-80 g.
FELUL I ORA 12:00	CIORBĂ DE ROȘII CU OREZ 200 ml	BORȘ DE CURCAN 200 ml	SUPĂ CU GĂLUȘTE 200 ml	MĂMĂLIGUȚĂ CU BRÂNZĂ ȘI SMÂNTÂNĂ 150 ml	SUPĂ CREMĂ DE LEGUME CU CRUTOANE 200 ml
FELUL II ORA 12:15	TOCĂNIȚĂ DE CARTOFI CU PIEPT DE PUI 60 g.+150 g. SALATĂ DE SFECLĂ 60 g. PÂINE 20-40g.	SPAGHETE BOLOGNESE (CU CARNE DE VITĂ) 150g+60g	ȘNIȚEL DE PUI ÎN CRUSTĂ DE FULGI DE PORUMB PIURE DE RĂDĂCINOASE LA CUPTOR 150/200g SALATĂ DE CASTRAVETE ȘI ARDEI GRAS 60 g. PÂINE 40g.	PIEPT DE CURCAN CU OREZ SÂRBESC 150g.+60g. SALATĂ DE VARZĂ ȘI MORCOV PÂINE 40g.	MÂNCARE DE MAZĂRE CU PIEPT DE PUI 80/150g. SALATĂ VERDE ȘI ARDEI KAPIA PÂINE 20g-40g.
GUSTARE ORA 15:30	CORNURI CU MIERE ȘI NUCĂ 50g-60g	IAURT CU BISCUIȚI 50g-60g	NEGRESĂ CU BANANE 50g-60g	PLĂCINTĂ CU MERE 50g-60g	TARTINĂ CU 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 DE PUI, CURCAN, PIEPT DE PUI, LEGUME MEXICANE

CARNE PROASPATA: VITĂ

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

DIRECTOR,
Prof. Mircea Ionuț Răzvan BERINDEI

7. Negresă vegană cu cacao

* 25 banane
* 1,2 kg făină
* 200 g cacao
* 500 ml lapte vegetal
* 300 ml ulei
* Praf copt