MENIU SĂPTĂMÂNAL

Meniu clasele primare 7–10 ani

Atingeți o zi pentru a merge direct la meniul ei

ZIUA 1 Luni
ZIUA 2 Marți
ZIUA 3 Miercuri
ZIUA 4 Joi
ZIUA 5 Vineri
ZIUA 6 Sâmbătă
ZIUA 7 Duminică

Meniu pentru 7 zile · 5 mese pe zi

SCHOOL OF HEALTH
Created by Wello

ZIUA 1

Luni

Meniu clasele primare · 7–10 ani

Mic dejun	Omletă cu ardei gras și roșii, servite cu pâine integrală unsă cu unt
Gustare 1	Măr feliat cu iaurt grecesc 10% și nuci
Prânz	Ciorbă de perișoare cu morcov, țelină și dovlecel Pulpe de pui la cuptor cu piure de cartofi și morcovi și salată de varză albă cu morcov și ulei de măsline
Gustare 2	Pară feliată cu iaurt grecesc 10% și migdale
Cină	Piept de pui la grătar cu orez brun și salată de roșii, castraveți și ardei gras cu ulei de măsline

ZIUA 2

Marți

Meniu clasele primare · 7–10 ani

Mic dejun	Iaurt cu fructe de pădure, fulgi de ovăz, miere și mix de nuci
Gustare 1	Banană feliată cu iaurt grecesc 10% și alune de pădure
Prânz	Supă cremă de linte cu morcov și ceapă Chiftele de vită la cuptor cu piure de cartofi cu morcov și salată de roșii cu castraveți
Gustare 2	Struguri cu iaurt grecesc 10% și caju
Cină	Somon la cuptor cu ulei de măsline, cous cous și legume la cuptor (morcov, dovlecel, ceapă)

ZIUA 3

Miercuri

Meniu clasele primare · 7–10 ani

Mic dejun	Omletă cu brânză telemea și spanac, servită cu pâine integrală unsă cu unt
Gustare 1	Pară cu iaurt grecesc 10% și alune de pădure
Prânz	Ciorbă de fasole verde cu morcov și ceapă Sarmale în foi de varză cu carne de porc și vită dar și cu legume (morcov, dovlecel și ceapă), mămăligă și smântână
Gustare 2	Kiwi cu iaurt grecesc 10% și migdale
Cină	Pulpe de pui dezosate la tigaie cu ulei de măsline, cartofi la cuptor și salată de sfeclă roșie, morcov și castraveți

ZIUA 4

Joi

Meniu clasele primare · 7–10 ani

Mic dejun	Ou fiert cu salată de castravete, roșii și ardei servite cu pâine integrală
Gustare 1	Măr cu iaurt grecesc 10% și nuci
Prânz	Ciorbă rădăuțeană de pui cu ardei gras, morcov și ceapă Musaca de cartofi cu carne tocată de vită, sos de roșii și salată de sfeclă roșie
Gustare 2	Banană cu iaurt grecesc 10% și caju
Cină	File de curcan la cuptor cu ulei de măsline, cartofi natur cu coajă și salată de roșii, castraveți și ardei gras cu ulei de măsline

ZIUA 5

Vineri

Meniu clasele primare · 7–10 ani

Mic dejun	Iaurt cu banană, fulgi de ovăz, miere și mix de nuci
Gustare 1	Struguri cu iaurt grecesc 10% și migdale
Prânz	Supă de legume cu morcov, țelină și păstârnac și cartofi cu smantână File de pește la cuptor cu orez și salată verde cu castraveți și roșii
Gustare 2	Portocală cu iaurt grecesc 10% și nuci
Cină	Piept de pui la grătar cu ulei de măsline, paste și legume sotate în unt (dovlecel, ardei gras, ceapă)

ZIUA 6

Sâmbătă

Meniu clasele primare · 7–10 ani

Mic dejun

Ouă ochiuri cu salată de roșii, castravete și ardei cu ulei de măsline și pâine integrală cu unt

Gustare 1

Mandarine cu iaurt grecesc 10% și migdale

Prânz

Ciorbă de fasole boabe cu morcov, țelină, ardei gras și ceapă

Vită la tavă cu cartofi țărănești și salată de murături (castraveți și gogonele)

Gustare 2

Kiwi cu iaurt grecesc 10% și caju

Cină

Cod la cuptor cu ulei de măsline, orez brun și legume la abur (broccoli, morcov, fasole verde)

ZIUA 7

Duminică

Meniu clasele primare · 7–10 ani

Mic dejun	Omletă cu spanac, roșii și avocado, servită cu pâine integrală
Gustare 1	Mandarine cu iaurt grecesc 10% și nuci
Prânz	Supă cremă de dovleac cu morcov și semințe de dovleac Friptură de pui la cuptor cu cartofi natur cu coajă și salată de roșii cu ceapă verde
Gustare 2	Pară cu iaurt grecesc 10% și alune de pădure
Cină	Piept de curcan la tigaie cu ulei de măsline, cous cous și salată de sfeclă roșie, morcov și castraveți