


















## GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT *PRIETENII MEI*

B<sup>dul</sup> Metalurgiei nr.87, sector 4, București, Tel.: 021.2224642

### MENIU/COPII

SĂPTĂMÂNA 20 – 24 FEBRUARIE 2017



TIPUL MESEI	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI
<b>Mic Dejun</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brânză telemea de vacă (40g);</li> <li>Pâine integrală prăjită (2 felii);</li> <li>Unt <i>President Light</i>;</li> <li>Roșii cherry (40g);</li> <li>Ceai de echinacea,</li> <li>cu miere și lămâie (200ml)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iaurt simplu (125g);</li> <li>Biscuiți digestivi (3 buc);</li> <li>Nuci (25g);</li> <li>Stafide (25g);</li> <li>Fulgi de porumb (25g).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pâine integrală (2 felii);</li> <li>Salam de Sibiu (4 felii);</li> <li>1 ou fiert;</li> <li>Castravete (40g);</li> <li>Limonadă cu miere și lămâie (200ml).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Omletă țărănească la cuptor cu cascaval ras (120g);</li> <li>Pâine integrală (1 felie);</li> <li>Ardei gras (40g);</li> <li>Compot de mere cu miere și scortişoară (200ml).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pâine integrală (2 felii);</li> <li>Unt <i>President Light</i>;</li> <li>Miere de albine (2 lingurițe);</li> <li>Ceai de tei cu miere și lămâie (200 ml).</li> </ul> 
<b>Gustare 1 (fructe)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mere, 100g</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Struguri fără sâmburi, 100g.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Portocale, 100 g.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banane, 1 buc.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pere, 100g.</li> </ul> 
<b>Prânz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Supă cremă de dovlecel cu mărar (180ml);</li> <li>Crutoane (1 felie de pâine);</li> <li>Piept de pui la grătar (80g);</li> <li>Pilaf cu legume: morcov, conopidă, broccoli, fasole verde (100g).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Supă de pui cu găluște (180ml);</li> <li>Chifteluțe de curcan la cuptor (80g);</li> <li>Piure de cartofi (180g);</li> <li>Salată de varză albă (50g).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Supă cremă de conopidă și morcov (180ml);</li> <li>Crutoane, 1 felie de pâine integrală;</li> <li>Șnițel din piept de pui în sos béchamel, la cuptor (100g);</li> <li>Cartofi natur cu unt și pătrunjel verde (80g).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ciorbiță acră de vițel cu smântână (180ml);</li> <li>Spaghette cu brânză și cașcaval la cuptor (<i>Barilla nr.3</i>) (180g).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Supă cremă de broccoli (180 ml);</li> <li>Crutoane, 1 felie de pâine integrală;</li> <li>Mămăligă cu brânză și smântână (180g).</li> </ul> 
<b>Gustare 2 (dulce)</b>	<p>Fursecuri de casă cu rahat și stafide</p>	<p>Clătite cu dulceață de prune</p>	<p>Bezele vesele cu nucă</p>	<p>Budincă de vanilie cu peltea de căpșuni și fulgi de migdale</p>	<p>Prăjitură Negresă cu nucă de cocos</p>

Medic specialist în Nutriție, Pediatrie, Stil de viață sănătos  
Dr. Ana Titianu

Manager coordonator,  
Prof.univ.dr. Laura Goran

Bucătar șef,  
Viorica Dragomir