

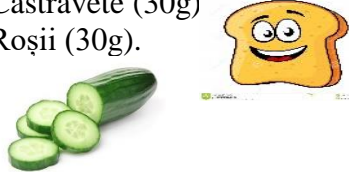















**MENIU/COPII**  
**SĂPTĂMÂNA A T E N A**  
 12 – 16 AUGUST 2019

TIPUL MESEI	LUNI	MARȚI	MIERCURI	VINERI
<b>Mic Dejun</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Dakos</b> (tartine cu roșii și brânză <b>Feta</b> (2 felii de pâine integrală, 40g brânză);</li> <li>▪ Măslina fără sâmburi (35g).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Iaurt grecesc</b> (125g);</li> <li>▪ Nuci (20g);</li> <li>▪ Merișoare (20g);</li> <li>▪ Biscuiți populari (3 buc).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pâine integrală cu unt (2 felii);</li> <li>▪ Cașcaval <b>Dalia</b> (40g);</li> <li>▪ Castravete (30g)</li> <li>▪ Roșii (30g).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pâine integrală cu unt (2 felii);</li> <li>▪ Dulceață de căpșuni;</li> <li>▪ Ceai de fructe de pădure cu lămâie (200ml).</li> </ul> 
<b>Gustare 1 (fructe)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pepene roșu fără sâmburi (100g).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mere (100g).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prune (100g).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pepene galben (100g).</li> </ul> 
<b>Prânz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Supă cremă de dovlecei, morcov și conopidă cu mărar (180 ml);</li> <li>▪ Cartofi copti cu brânzică telemea rasă, unt și oregano (100 g);</li> <li>▪ Șnițel din pulpă de pui dezosată, la cuptor (80g).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Supă de pui cu tăieței (180 ml);</li> <li>▪ Ciulama de ciuperci cu smântână (130g)</li> <li>▪ Mămăliguță (50g).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ciorbiță de zarzavat cu zdrențe de ou (180ml);</li> <li>▪ Piept de pui la grătar (80g);</li> <li>▪ Piure de cartofi (100g);</li> <li>▪ Salată de varză albă (40g).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Supă cremă de rădăcinoase cu chimen (150ml);</li> <li>▪ Musaca de cartofi cu pulpă de porc (200g);</li> <li>▪ Salată de castraveți cu sos <b>Tzatziki</b> (80g).</li> </ul> 
<b>Gustare 2 (dulce)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cremă de zahăr ars.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ravani</b> (prăjitură grecească).</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chec pufos cu lămâie și mac.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fursecuri grecești <b>Melomakarona</b></li> </ul> 

Director,  
 Prof. ANCA NEGOIȚĂ

Bucătar șef,  
 MARIA MARIN

Manager coordonator,  
 Prof.univ.dr. LAURA GORAN

## ***MELOMAKARONA***

### ***Ingrediente***

- Ingrediente (70 bucati):
- **Aluat:**
- 1 si ½ cana ulei
- ½ cana unt topit
- racit
- 1 cana zahar pudra
- cernut
- 1 cana gris
- 6 cani faina
- 1 cana suc de portocale proaspat stors
- 1 si ½ lingurita bicarbonat de sodiu
- ¼ lingurita praf scortisoara
- coaja rasa de la 1 portocala
- coaja rasa de la 1 lamaie
- ¾ cana nuci macinate
- **Sirop:**
- 1 cana apa
- 1 cana miere
- 1 cana zahar
- 2 bete scortisoara
- coaja taiata (nu rasa) de la 1 portocala



---

### ***Mod de preparare***

Se incalzeste cuptorul la 180 gr C.

Se pregateste siropul: se pun intr-o oala, la foc mic, toate ingredientele. Se amesteca iar cand zaharul s-a dizolvat se da deoparte (acum este momentul sa simtiti aroma minunata a siropului!).

**Pentru aluat:** se amesteca faina cernuta, grisul si bicarbonatul de sodiu.

Separat, intr-un alt castron, se mixeaza uleiul, untul si zaharul pana ce zaharul se dizolva complet.  
Se adauga sucul de portocale, coaja rasa, scortisoara.

## **RAVANI**

### *Ingrediente*

- Pentru blat
- 6 oua
- 140 g zahar
- 50 gr nuca de cocos fulgi
- 70 gr faina
- 140 gris fin
- 3 vanilii
- Coaja de portocala
- Pentru sirop
- 300 gr zahar
- 300 ml apa
- 1 lamaie
- 100 gr nuca de cocos pentru decor



### *Mod de preparare*

#### **Blat**

Ungem o tava cu unt si o punem in frigider 20 de minute. Apoi o tapetam cu faina. Separam oualele. Amestecam galbenusurile cu 100 gr zahar (pana devine o crema albicioasa). Amestecam albusurile ( spuma ca la beza) cu 40 g. Zahar. Amestecam faina cu gris si vanilie. Punem 1/2 din albusuri peste galbenusuri si amestecam bine cu o spatula. Adaugam in ploaie faina (care am amestecat o cu gris si vanilie). Adaugam si cealalta jumătate de albusuri si amestecam. Adaugam coaja de portocala si nuca de cocos si amestecam bine. Punem compozitia in tava tapetata. Preincalzim cuptorul la 170 de grade si coacem pentru 20-25 minute.

#### **Sirop**

Taiem lamaia pe jumătate. Punem ingredientele la fiert 3 minute.

Blatul trebuie sa fie rece si siropul cald sau invers.

Pentru ca siropul sa patrunda tot blatul va dau un sfat: inveliti tava cu membrana alimentara bine si intoarceti de cateva ori.

Adaugati nuca de cocos. Taiati in ce forma doriti. Serviti simpla sau cu inghetata.