

## MENIU SĂPTĂMÂNA 1

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri
<b>Mic dejun</b>	Poridge de ovăz	Paste integrale cu brânză de capră	Frittata cu legume, ceai din plante românești	Orez/gris cu lapte	Tartine cu unt și miere, ceai din plante românești
<b>Gustare 1</b>	Fructe de sezon	Fructe de sezon	Fructe de sezon	Fructe de sezon	Fructe de sezon
<b>Felul 1</b>	Supă cremă de dovleac cu tije de țelină și salvie + crutoane	Supă de roșii cu tăiței de casa	Ciorbă de fasole boabe	Supa de legume	Supă cremă de ciuperci și crutoane
<b>Felul 2</b>	Spaghetti integrale cu sos de roșii, masline Kalamata si frunze de spanac	Fish Pie(cod/somon/pastrav afumat,praz,mazare,cartofi) & salata sfecla cruda,marinata Paine cu maia din faina integrala cu tarate	Shakshuka( specialitate orientala cu rosii,ardei gras si oua rascoapte) Paine cu maia,din faina integrala cu tarate	Pulpe de pui la tava cu piure de porumb dulce Paine de casa din faina integrala	Cartofi cu branzeturi si cascaval la cuptor & salata de rosii/castraveti/ardei gras
<b>Gustare 2</b>	Chec frantuzesc cu lamaie si iaurt	Tartina cu branza dulce, oregano si ulei extravirgin de masline	Iaurt nature cu miere + seminte crude de dovleac/floarea soarelui	Fructe de sezon	Humus cu za'attar si lipii crocante cu ulei extravirgin de masline

- Cerealele integrale sunt din grâu, secară, ovăz.
- Mix-ul de semințe este format din: semințe mărunțite de floarea soarelui, dovleac, chia, migdale, cânepă, etc.
- Fructele sunt uscate (stafide, curmale, smochine, etc) și nu din cele confiate care conțin zahăr.
- Tartinele sunt din făină integrală.
- Iaurtul și laptele sunt de la firma Covalact sau Napolact.

## MENIU SĂPTĂMÂNA 2

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri
<b>Mic dejun</b>	Cereale integrale, mix de semințe, iaurt/lapte, fructe uscate	Paine integrala cu unt, branza telemea, sticks-uri de legume, ceai din plante românești	Ou fiert, brânză, tartine, fructe de sezon, ceai din plante românești	Cereale integrale, mix de semințe, iaurt/lapte, fructe uscate	Tartine cu unt și miere, fructe, ceai din plante românești
<b>Gustare 1</b>	Fructe de sezon	Fructe de sezon	Fructe de sezon	Fructe de sezon	Fructe de sezon
<b>Felul 1</b>	Supă cremă de legume	Minestrone	Ciorbă de perișoare	Supa crema de broccoli	Salata de sfecla coapta cu morcov, dressing de miere si mustar, rucola & alte frunze verzi
<b>Felul 2</b>	Linte verde cu rosii, morcov si patrunjel + salata marocana de morcovi cu stafide Pâine cu maia din faina integrală cu tarate	Gulaș din carne de vita alaturi de orez cu legume	Ciulama din ciuperci champignon brune/albe & pleurotus cu mamaliga Paine cu maia din faina integrala si tarate	Naut integral cu spanac si piept de curcan Paine cu maia din faina integrala si tarate	File de somon la cuptor cu cartofi natur si fasole pastai
<b>Gustare 2</b>	Lapte batut & covrigei cu cascaval	Fructe	Tapenade( pasta de masline/verzi/uilei de masline/ oregano pe crackers integral)	Salam de biscuiti	Biscuiti cu unt si telemea de vaca

- Cerealele integrale sunt din grâu, secară, ovăz.
- Mix-ul de semințe este format din: semințe mărunțite de floarea soarelui, dovleac, chia, migdale, cânepă, etc.
- Fructele sunt uscate (stafide, curmale, smochine, etc) și nu din cele confiate care conțin zahăr.
- Tartinele sunt din făină integrală.
- Iaurtul și laptele sunt de la firma Covalact sau Napolact.

## MENIU SĂPTĂMÂNA 3

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri
<b>Mic dejun</b>	Cereale integrale, mix de semințe, iaurt/lapte, fructe uscate	Focaccia cu sticks-uri, ceai din plante românești	Pate de pasăre pregatit la CEML, pâine integrală și ceai din plante romanesti	Budincă de chia	Tartine cu unt și miere, fructe, ceai din plante românești
<b>Gustare 1</b>	Fructe de sezon	Fructe de sezon	Fructe de sezon	Fructe de sezon	Fructe de sezon
<b>Felul 1</b>	Supa crema de conopida	Borș ucrainean de sfeclă roșie	Ciorba de cartofi cu tarhon si smantana	Supa clara de legume cu mazare si mini-galuste din faina integrala & ou	Ciorba de linte intreaga cu rosii
<b>Felul 2</b>	Bulz la cuptor cu trei feluri de branzeturi: cas, burduf, telemea	Plăcintă ciobănească cu carne de vită și mazăre  Pâine cu maia din faina integrala cu tarate	Chiftele de curcan cu tagliatele si sos de rosii Paine de casa din faina integrala	Muschi de porc rumenit indelung la cuptor, cartofi copti si salata de castraveti cu iaurt & ceapa rosie  Pâine de casă din faina integrală	Mac&Cheese (macaroane, unt, chedar/cascaval, smantanna, ou - totul la cuptor)
<b>Gustare 2</b>	Orez portughez cu ou si scortisoara	Fructe	Tarta cu branza, legume si verdeturi, fara faina/aluat	Sana + covrigei cu cascaval	Placinta cu dovleac

- Cerealele integrale sunt din grâu, secară, ovăz.
- Mix-ul de semințe este format din: semințe mărunțite de floarea soarelui, dovleac, chia, migdale, cânepă, etc.
- Fructele sunt uscate (stafide, curmale, smochine, etc) și nu din cele confiate care conțin zahăr.
- Tartinele sunt din făină integrală.
- Iaurtul și laptele sunt de la firma Covalact sau Napolact.