



Str. Podul Neagului, nr. 23, sector 2, Bucureşti

031.434.39.58

0773.845.257

[www.montessoriland.ro](http://www.montessoriland.ro)

[office@montessoriland.ro](mailto:office@montessoriland.ro)

## MENIU SĂPTĂMÂNA 1

|                  | <b>Luni</b>   | <b>Marți</b>  | <b>Miercuri</b>  | <b>Joi</b>   | <b>Vineri</b>   |
|------------------|---|---|--|--|---|
| <b>Mic dejun</b> | Frittata cu legume, ceai din plante româneşti   | Paste integrale cu brânza de capră  | Podridge de ovăz   | Orez-griş cu lapte   | Tartine cu unt şi miere, ceai din plante româneşti                            |
| <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 dovlecei cu mentă+crutoane  | Ciorbă de pui cu zdrențe de ou  | Supă cremă de linte cu lămâie, crutoane                          | Ciorbă de legume cu borș și leustean                                       | Supă cremă de morcovi   |
| <b>Felul 2</b>   | Ravioli cu ricotta și spanac(paste proaspete, produse în regim artizanal) în sos de rosii | Orez cu legumeși file de pește alb fără oase, la cuptor,rosii cherry și frunze de busuioc | Ostropel cu carne de curcan, piure de cartofi și salată de sezon | Tocăniță de vită cu ceapă și mămăligă<br>Pâine cu maia din făină integrală | Piept de curcan gătit la sous vide cu cimbruși usturoi alături de linte roșie |
| <b>Gustare 2</b> | Prajitura cu portocale și iaurt   | Tăișei cu lapte   | Banana bread   | Budincă cu griş  | Tartină cu roșii pasatta(cu oregano și ulei de măslini) + telemea proaspătă   |

- Cerealele integrale sunt din grâu, secară, ovăz.
- Mix-ul de semințe este format din: semințe măruntite 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  | Marți   | Miercuri   | Joi   | Vineri  |
|------------------|---|---|--|---|---|
| <b>Mic dejun</b> | Cereale integrale, mix de semințe, iaurt/lapte, fructe uscate | Tartine cu unt, pastă de brânză de capră, sticks-uri de legume, ceai din plante românești | Ou fierb, 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 conopidă  | Ciorbă de văcuță  | Supa Minestrone  | Ciorbă de linte întreagă cu roșii                             | Ciorba de păstăi verzi cu roșii și mărar                                      |
| <b>Felul 2</b>   | Paste cu sos alb, mazare dulce și rosii uscate la soare       | Spanac cremos cu ou poșat   | Pui la cuptor cu sos de lămâie, couscous marocan și salată de sezon<br>Paine cu maia din faina integrala si tarate | Ardei umplut.<br>Paine cu maia din faina integrala si tarate  | File de somon la cuptor cu cartofi copti și salata de sfecla rosie și morcovi |
| <b>Gustare 2</b> | Lapte batut & covrigei cu cascaval                            | Biscuiți cu brânză și unt   | Pateuri cu brânză dulce și mărar   | Salam de biscuiti   | Plăcintă cu mere și scorțișoară   |

- Cerealele integrale sunt din grâu, secară, ovăz.
- Mix-ul de semințe este format din: semințe măruntite 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 | Foccacia cu sticks-uri, ceai din plante românesti                               | Tartine brânză de vaci tartinabila, ceai din plante românești     | Cereale iaurt/lapte  | 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 roșii cu crutoane                               | Borș ucrainean de sfeclă roșie cu smântână                                      | Ciorba ardelenescă de cartofiacrita cu zeama de varza.            | Ciorba de legume   | Ciorba de perisoare  |
| <b>Felul 2</b>   | Mamaliga cu branza și smantana                                | Paste artizanale cu ragu de vită<br>Pâine cu maia din faina integrala cu tarate | Chiftele de curcan cu mazăre<br>Paine de casa din faina integrala | Muschi de porc rumenit indelung la cuptor, cartofi copti si salata de sezon<br><br>Pâine de casă din faina integrală | Macaroane cu branza  |
| <b>Gustare 2</b> | Orez cu lapte   | Fructe  | Cheesecake cu topping de fructe sezon                             | Pandispan cu fructe  | Iaurt cu miere și fructe de sezon                          |

- Cerealele integrale sunt din grâu, secără, ovăz.
- Mix-ul de semințe este format din: semințe măruntite 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.