# Cel mai sanatos si gustos Meniu Saptamanal

Propus de clasa a-V-a de la Scoala Gimnaziala Cazasu, Braila, Romania

# Colectivul de redactie:

Cosmina Gavrila

Bogdan Berbec

Mihai Simota

Florin Visan

Cristi Grama

Felix Mortianu

d-na prof. Matetovici Elena

ianuarie2015

***Produs realizat in cadrul***
***Proiectului de parteneriat strategic***
***Erasmus+"Minte sanatoasa in corp sanatos"***
***2014-1-PL01-KA201-003564_3***

Erasmus+

# Luni

## Micul dejun:

- o cana de lapte cu cereale

## Gustare :

- un mar

## Pranz :

- o portie de supa de legume cu galuste
- piept de pui la gratar cu piure de cartofi si salata de varza dulce
- o felie de pandispan

## Gustare :

- un iaurt mic simplu

## Cina :

- budinca de gris cu lapte si dulceata

# Marti

Micul dejun :

ceai de lamai cu lamaie, o felie de paine cu unt si miere

Gustare :

miez de nuca

Pranz :

supa de pui cu taitei

musaca

o portie de tiramisu

Gustare :

o banana

Cina :

spaghete cu branza

# Miercuri:

Micul dejun :

un sandwich cu cascaval si un pahar cu lapte

Gustare :

o para

Pranz :

supa de vita

ficateicu piure de cartofi

salata de varza acra

un corn cu ciocalata

Gustare:

o prajitura " Alba ca Zapada "

Cina :

un sandwich cu sunca

iaurt simplu cu o lingurita de dulceata

# Joi:

**Micul dejun :**

o felie de paine cu unt si gem

o cana de lapte cu cacao

**Gustare :**

un ciorchine de strugure

**Pranz :**

supa de fasolica

pilaf cu ciuperci, salata de gogosari

un papanas cu smantana si dulceata

**Gustare :**

patru biscuiti cu miere

**Cina :**

salata de cruditati cu ton

un pahar de lapte cu cacao

# Vineri :

## Micul dejun :

un ou fiert moale

un pahar cu lapte acru

## Gustare :

patru covrigei vanilati

## Pranz :

supa cu perisoaresi smantana

friptura de vita, cartofi, salata de sfecla rosie

o inghetata cu biscuiti si fistic

## Gustare :

o rodie

## Cina :

supa crema de legume si crutoane

un pahar de fruti fresh

# Sambata :

## Micul dejun :

datite cu Fineti si un pahar de lapte

## Gustare :

cornulete cu gem

## Pranz :

supa de crap

o pulpa de pui in crusta de susan, salata de rosii si castraveti

o prajitura "Negresa"

## Gustare :

o gogoasa

## Cina :

mamaliguta cu branza si smantana

# Duminica :

**Micul dejun :**

orez cu lapte si scortisoara

**Gustare :**

migdale

**Pranz :**

supa crema de ciuperci cu crutoane

piept de pui cu frigarui de legume pe gratar

capsuni cu frisca

**Gustare :**

prune uscate

**Cina :**

salata de ridichi, rosii si castraveti cu branza si sunca