Meniul

Săptămânii alimentației sănătoase

Clasa a VII-a, Şcoala Gimnazială Cazasu

Colectiv de redacție:
Iancu Violeta-Nicoleta
Oros Cristina-Andreea
Boboc Florina
Costea Teodora-Cristina
Stoian Aura

Profesor coordonator: Vrabie Daniela

Proiectul Erasmus+ "Minte sănătoasă în corp sănătos"

LUNI - 1510 calorii

Mic dejun

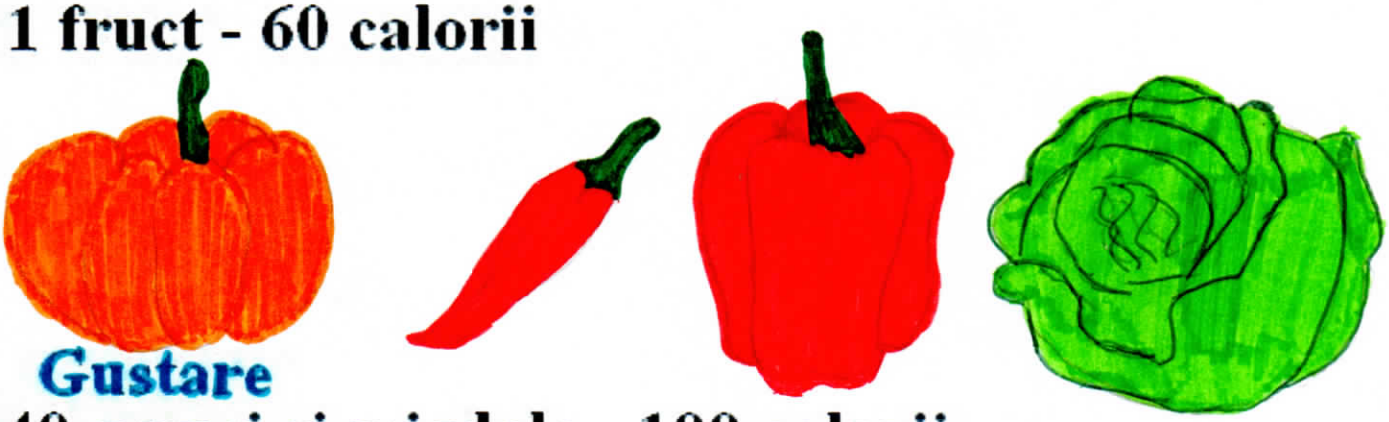
- 1 bol mic de cereale cu lapte - 300 calorii
- 1 fresh de fructe (portocale, capşuni) - 80 calorii

Gustare

- 1 croissant cu ciocolata - 170 calorii

Prânz

- salată de paste şi peşte (somon) - 300 calorii
- 1 salată de legume şi ierburi aromatice - 200 calorii
- 1 fruct - 60 calorii



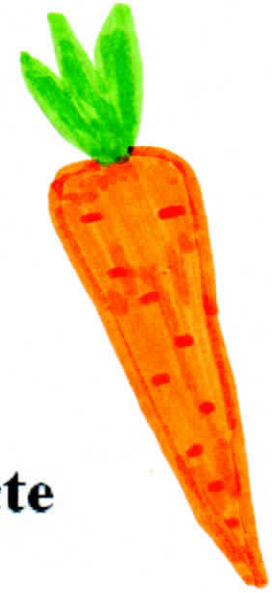
Gustare

- 40 g nuci si migdale - 100 calorii

Cina

- 150 g pui fript - 200 calorii
- 1 bol mic cu piure de cartofi - 100 calorii

Marți



Mic dejun

- 1 bol de iaurt
- 2 fructe
- 200 ml ceai de fructe

Gustare

- 2 felii franzelă cu dulceața de trandafiri

Prânz

- 400 g carne curcan la cuptor
- salata verde (broccoli,varză, lamaie)

Gustare

- 1 baton de ciocolată

Cină

- pește la grătar cu garnitură de legume
- 1 felie de placintă cu mere și scorțișoară

Miercuri

Mic dejun

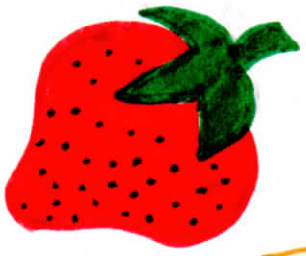
- 2 sandwich-uri cu brânză și roșii
- 1 suc de căpșuni

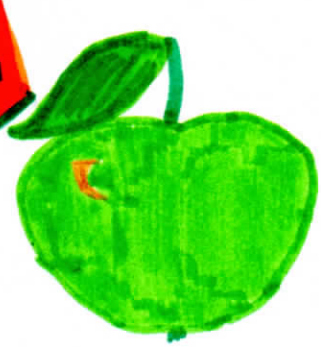
Gustare

- 1 felie de tort cu ciocolată

Prânz

- supă cremă de morcovi
- 2 fructe (pepene, zmeură)





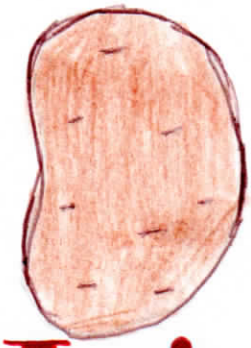
Gustare

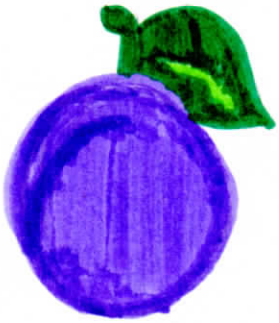
- 1 fresh

de smochine

Cină

- rulouri de vinete
- budincă de zmeură





Joi

Mic dejun

- 1 salată de legume cu cașcaval si 2 felii franzelă

Gustare

- 3 fursecuri cu fulgi de ciocolată

Prânz

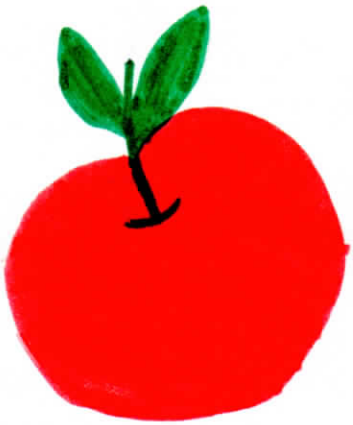
- piure de legume cu carne de vită la cuptor

Gustare

- 50 g de smochine

Cină

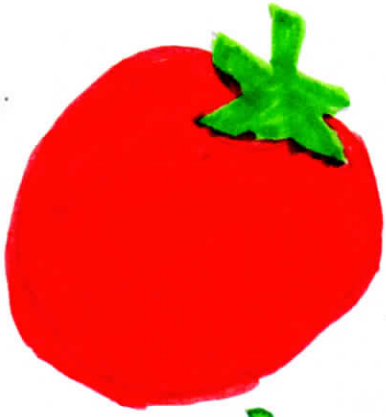
- 1 bol mic de iaurt natural cu fructe



Vineri

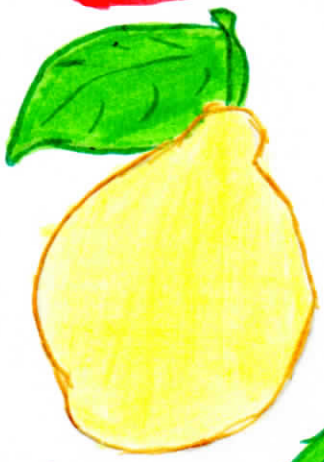
Mic dejun

- 1 iaurt natural cu cereale
- 1 suc de potocale



Gustare

- 2 fructe (caise,cireşe)



Prânz

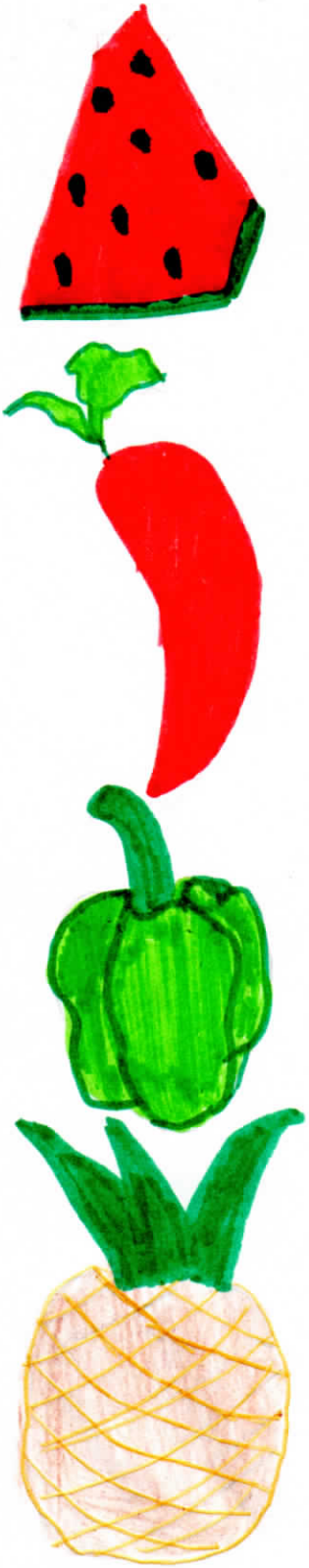
- legume la cuptor cu carne de pui
- rulouri cu vanilie

Gustare

- 1 felie prăjitură cu vişine

Cină

- salată de legume cu creveți



Sâmbătă

Mic dejun

- foietaj cu branză sărată
- 200 ml fresh de smochine

Gustare

- 50 g pepene galben

Prânz

- legume la gratar cu somon afumat
- rulouri cu smântână

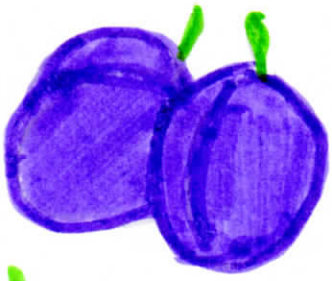
Gustare

- 50 g pepene roşu

Cină

- brusschetti cu vinete

Duminică



Mic dejun

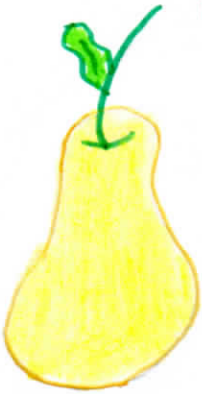
- foietaj cu fructe de padure
- 200 ml ceai

Gustare

- 20 g fistic

Prânz

- placintă de ciuperci
- brusschetti cu roșii



Gustare

- 50 g piure de fructe

Cină

- 1 salată de legume (varză,roșii, castraveți,broccoli,lămâie)