Erasmus+

MENIUL

SAPTAMANII PERFECTE

Clasa a VIII-a, Scoala Gimnaziala
Cazasu, Braila, Romania

Colectivul de redactie :

Olaru Mihaela – Emanuela

Parpalea Diana – Mihaela

Purcareata Daniela – Iuliana

Purcareata Madalin – Florin

Brinzei Rodica

Profesor coordonator : Florea Lilia

Proiectul Erasmus + "Minte sanatoasa in corp sanatos"

Luni

Mic dejun : O felie de paine cu branza

Gustare : un mar si 100 de grame de cirese

Pranz : Felul I : Ciorba de perisoare
Felul II : 100 de grame de carne rosie asezonat cu salata de sfecla rosie
Felul III (desert) : muss de ciocolata

Gustarea : Danone- branzica de vaci cu piure de fructe

Cina : 150 de grame de peste cu garnitura de cartofi

Marti

Mic dejun : o cana de ceai si o felie de paine cu miere.

Gustare : Iaurt cu fructe

Pranz : Felul I : supa crema de brocoli
Felul II : paste cu somon
Felul III : banana invelita in ciocolata

Gustare : salata de fructe

Cina : piept de pui fript cu sos de portocale

Miercuri

Mic dejun : o felie de paine cu snitel

Gustare : o felie de paine cu branza

Pranz : Felul I : supa crema de rosii
Felul II : paste cu sos de smantana
Desert : biscuiti cu miere

Gustare : lapte batut

Cina : carne de miel cu sos de grefe

Joi

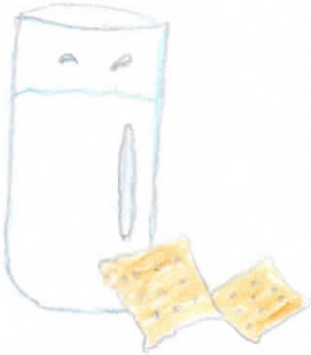
Mic dejun : un pahar de lapte cu biscuiti

Gustare : un sandwich

Pranz : Felul I : ciorba radauteana
Felul II : peste cu cartofi natur
Desert : tiramisu

Gustare : o banana

Cina : salata romana cu piept de pui



Vineri

Mic dejun : suc natural de portocale si un croissant

Gustare : un sandwich cu cascaval pane

Pranz : Felul I : supa
Felul II : carne de porc cu garnitura de brocoli
Desert : placinta de iaurt

Gustare : biscuiti

Cina : salata bulgareasca

Sambata

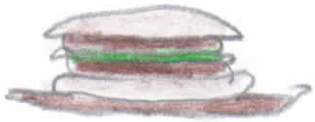
Mic dejun : sandwich cu cascaval, sunca presata si salata

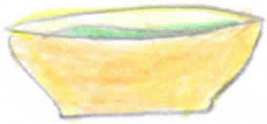
Gustare : ananas

Pranz : Felul I : supa crema de spanac
Felul II : carne de miel cu castraveti acri
Desert : tarta de mere

Gustare : suc natural de grefe cu pulpa

Cina : omleta cu cascaval, ardei rosii si masline





Duminica

Mic dejun : lapte cu cereale

Gustare : un mar

Pranz : Felul I : supa de legume
Felul II : peste la cuptor cu legume
Desert : tort diplomat

Gustare : biscuiti cu frisca, capsuni si banane

Cina : un pahar de suc de : banane, capsuni si ananas