



ARCADIA
montessori

Meniu

Săptămâna 1

	Luni	Martți	Miercuri	Joi	Vineri
Mic dejun tip bufet	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.
Prânz	Supă cremă de legume și crutoane aseasonate	Ciorbă de curcan rădăuțeană	Mazăre cu pui și orez integral	Supă de roșii cu busuioc	Pește la cuptor cu cartofi și legume de sezon
Salată	Salată de castraveți cu dressing din avocado și lămâie	Salată de sfeclă roșie	Salată de varză și morcov	Salată de roșii cu castraveți și verdeță	Salată de mix verde cu ardei
Gustare	Iaurt și bastonașe cu brânză	Plăcintă cu măr și portocale	Fructe de sezon și nuci	Plăcintă cu măr și morcov	Smoothie de fructe și biscuiți integrali

Săptămâna 2

	Luni	Martți	Miercuri	Joi	Vineri
Mic dejun tip bufet	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.
Prânz	Supă de linte cu legume	Pui la cuptor cu cartofi dulci	Ciorbă de legume	Paste integrale cu sos de roșii și legume	Somon la cuptor cu quinoa și broccoli
Salată	Salată de varză și măr	Salată de roșii cu castraveți	Salată de morcov cu portocală	Salată de sfeclă roșie	Salată de mix verde cu porumb
Gustare	Chec cu morcov	Fructe de sezon și nuci	Iaurt și bastonașe cu brânză	Plăcintă cu măr și scortșoară	Smoothie de fructe și biscuiți integrali

Săptămâna 3

	Luni	Martți	Miercuri	Joi	Vineri
Mic dejun tip bufet	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.
Prânz	Supă cremă de dovleac	Ciorbă de vită cu legume	Pui cu legume și couscous	Supă de legume cu găluște	Pește la cuptor cu cartofi și salată verde
Salată	Salată de roșii cu brânză	Salată de castraveți cu iaurt și mărar	Salată de varză cu ardei	Salată de morcov și mere	Salată de mix verde cu avocado
Gustare	Plăcintă cu măr și morcov	Iaurt și bastonașe cu brânză	Fructe de sezon și biscuiți integrali	Chec cu banană	Smoothie de fructe și nuci

Săptămâna 4

	Luni	Martți	Miercuri	Joi	Vineri
Mic dejun tip bufet	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.	Pâine cu maia, lapte, cereale, ouă, unt, dulceață, legume și fructe.
Prânz	Supă de roșii cu busuioc	Curcan la cuptor cu legume și orez integral	Ciorbă de legume	Mazăre cu pui și cartofi natur	Paste integrale cu legume și parmezan
Salată	Salată de castraveți cu avocado	Salată de sfeclă roșie	Salată de varză și morcov	Salată de roșii cu busuioc	Salată de mix verde cu ardei
Gustare	Fructe de sezon și nuci	Plăcintă cu măr și portocale	Iaurt și bastonașe cu brânză	Plăcintă cu măr și morcov	Smoothie de fructe și biscuiți integrali



Preparatele sunt adaptate alergenilor, dacă este cazul.



Salatele sunt aseasonate cu ulei extravirgin de măsline, oțet de mere și sare de mare.



Preparatele dulci sunt îndulcite cu zahăr de cocos sau suc de mere.