Școala Gimn.„EUROPA”

APROBAT DIRECTOR,
Prof. Beldean Valentin-Teodor

MENIUL SĂPTĂMÂNAL

AVIZAT,
Medic Școlar: Dr. _____

DATA	PRÂNZ	GUSTARE	TOTAL CALORII/ZI
LUNI 02.11.2026	**CIORBĂ DE VARZĂ 250ml** (oase garf porc afumate, varză, morcov, pătrunjel, făină, suc de roșii, roșii decojite, mărar, sare, cimbru) **TOCĂNIȚĂ DE PORC CU SOS DE SMÂNTÂNĂ ȘI MĂMĂLIGĂ 80g/100g/80g** (carne de porc, ceapă, ardei, foi de dafin, sare, piper, făină, lapte, smântână, mălai) **PÂINE INTEGRALĂ 50g**	**FRUCT 150 g**	**P=41** **L= 26** **G=55** **Total calorii=611**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă	gluten, lactoză, ou, poate contine soia si fructe cu coaja lemnoasa	
MARȚI 03.11.2026	**CIORBĂ DE FASOLE VERDE 250ml** (fasole galbenă*, morcov, pătrunjel, țelină, ceapă, făină, ulei, sare de lămâie, smântână, sare) **SPAGHETE BOLOGNESE 150g/60G/25g** (paste tăiței chibrit, carne de porc, ceapă, bază pentru paste bolognese, zahăr, bulion, pastă tomate, ulei, caşcaval) **PÂINE INTEGRALĂ 25g**	**FRUCT 100 g** **BATON CU CEREALE 25g**	**P=52** **L=23** **G=88** **Total calorii=701**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă	gluten, lactoză, soia, poate conține și varietăți de nuci	
MIERCURI 04.11.2026	**SUPĂ CREMĂ DE CONOPIDĂ CU CRUTOANE 250ml/25g** (spate de pui *, morcov, pătrunjel, țelină, conopidă*, cartofi, ardei, ceapă, ulei, sare, smântână, unt) **FRIPTURĂ ÎNĂBUȘITĂ DIN COTLET DE PORC 80g** (carne de porc, ceapă, ardei, ulei, sare, piper, boia, suc de roșii, usturoi **OREZ SÂRBESC 150g** (supă de oase pui, orez, ceapă, morcov, ardei, ulei, sare, unt, piper) **MURĂTURĂ DE ARDEI COPT 50g** (ardei copt conservă) **PÂINE INTEGRALĂ 25g**	**BISCUIȚI „ MISURA” CU IAURT 33g**	**P=38** **L=20** **G=97** **Total calorii=706**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză,	gluten, pot conține: lapte, ouă, soia, arahide, nuci și semințe de susan,	
JOI 05.11.2026	**SUPĂ ALFABET 250ml** (spate de pui, morcov, pătrunjel, țelină, paste alfabet, ceapă, sare, piper) **PIEPT DE PUI LA GRĂTAR 80 g** (carne de pui, sare, piper) **CARTOFI WEDGES LA CUPTOR 150g** (cartofi wedges*, sare) **SALATĂ DE CASTRAVEȚI CU CEAPĂ 50g** (castraveți, ceapă roșie, sare, oțet) **PÂINE INTEGRALĂ 50g**	**BISCUIȚI INTEGRALI CU MERIȘOARE 41,43 g**	**P=37** **L= 29** **G=91** **Total calorii=682**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză	gluten, lactoză, soia, pot conține: fructe cu coajă lemnoasă, semințe susan, ouă	
VINERI 06.11.2026	**CIORBĂ DE LĂȘCUȚE 250ml** (oase garf de porc, morcov, pătrunjel, țelină, paste frunzulițe, ouă, smântână, sare, sare de lămâie) **FRIPTURĂ DE CURCAN LA TAVĂ 80g** (carne de curcan*, ceapă, ulei, ardei, pastă tomate, roșii decojite, pastă ardei, sare, piper, boia de ardei, cimbru) **SOTE DE MAZĂRE CU BABY CAROTS 150g** (morcov baby*,mazăre, unt, sare) **PÂINE INTEGRALĂ 50g**	**BANANE 150g**	**P=40** **L= 10** **G=89** **Total calorii=621**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă		

***Din materie primă congelată**

ASISTENT MEDICAL PRINCIPAL
Dudaș Ramona Elena

ADMINISTRATOR
Bordaș Rodica

BUCĂTAR
Reghian Emilia