Școala Gimn.„EUROPA”

APROBAT DIRECTOR
Prof. Beldean Valentin-Teodor

MENIUL SĂPTĂMÂNAL

AVIZAT,
Medic Școlar: Dr.

DATA	PRÂNZ	GUSTARE	TOTAL CALORII/ZI
LUNI 09.11.2026	**CIORBĂ DE ROȘII 250ml** (oase garf de porc, morcov, pătrunjel, țelină, ceapă, pastă tomate, ardei, suc de roșii, roșii decojite, orez, sare, smântână) **TOCĂNIȚĂ DE PORC 80g** (carne de porc, ceapă, ardei, ulei, sare, piper, făină, lapte, smântână, foi de dafin) **GARNITURĂ DE CUS CUS 150g** (cus cus, ceapă, morcov, ardei, unt, sare, piper) **PÂINE INTEGRALA 50g**	**FRUCT 150 g**	**P=40** **L= 14** **G=172** **Total calorii=961**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă	gluten, lactoză, ou, poate contine soia si fructe cu coaja lemnoasa	
MARȚI 10.11.2026	**SUPĂ DE TĂIȚEI 250ml** (carne de pui , morcov, pătrunjel, țelină, paste fidea, sare, bază pentru mâncăruri mirodenia) **RASOL DE PUI 80g** (carne de pui, , ulei, zahar, foi de dafin, pastă tomate, suc de roșii, sare, făină, piper, boia de ardei) **PIREU DE CARTOFI 150g** (cartofi, lapte, unt, sare) **PÂINE INTEGRALĂ 50g**	**FRUCT 100 g** **BATON CU CEREALE 25g**	**P=53** **L= 20** **G=155** **Total calorii=698**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă	gluten, lactoză, soia, poate conține și varietăți de nuci	
MIERCURI 11.11.2026	**CIORBĂ DE TARHON 250ml** (oase garf de porc, morcov, pătrunjel, țelină, orez, ouă, smântână, sare, sare de lămâie) **COTLET DE PORC LA GRĂTAR 80 g** (carne de porc, ulei, sare, piper) **SOTE DE LEGUME MEXICANE 150g** (legume amestec mexican*, sare, piper, unt) **PÂINE INTEGRALĂ 50g**	**BISCUIȚI „ MISURA” CU MIERE 33g**	**P=36** **L= 27** **G=102** **Total calorii=807**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză,	gluten, pot conține: lapte, ouă, soia, arahide, nuci și semințe de susan,	
JOI 12.11.2026	**CIORBĂ DE FASOLE BOABE CU CIOLAN ȘI CEAPĂ ROȘIE 250ml/60g/15g** (carne de porc, fasole boabe albă, morcov, pătrunjel, țelină, ceapă, ceapă roșie, ulei, tarhon, smântână, sare de lămâie,) **PASTE CU BRÂNZĂ DE BURDUF 200g** (paste macaroane răsucite, brânză de burduf, ulei, sare) **PÂINE INTEGRALĂ 25g**	**MINI RONDELE DIN OREZ CU GLAZURA DE CAPȘUNI SANOVITA 24G**	**P=43** **L= 28** **G=104** **Total calorii=842**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză	gluten, lupin, lactoză, soia	
VINERI 13.11.2026	**SUPĂ DE CARTOFI 250ml** (spate de de pui*, cartofi, morcov, pătrunjel, țelină, ceapă, sare,) **CHIFTELUȚE DE PORC LA CUPTOR 80g** (carne de porc, ceapă, ulei, ouă, pesmet, sare, piper, boia de ardei, usturoi, cimbru) **MAZĂRE SCĂZUTĂ CU SOS DE SMÂNTÂNĂ 150g** (mazăre, smântână, lapte, pastă de ardei, sare, piper, ulei, mărar, făină) **PÂINE INTEGRALĂ 50g**	**BANANE 150g**	**P=38** **L= 25** **G=84** **Total calorii=711**
ALERGENI	gluten, țelină, lactoză, ouă		

***Din materie primă congelată**

ASISTENT MEDICAL PRINCIPAL
Dudaș Ramona Elena

ADMINISTRATOR
Bordaș Rodica

BUCĂTAR
Reghian Emilia