

# Meniuri

școli, grădinițe și afterschool-uri





# Principii sănătoase de gătit

Pentru sănătatea celor mici diversificăm meniurile prin introducerea cerealelor precum: năutul, lintea, hrișca, meiul, cuș-cus-ul, amaranth-ul și quinoa

Reducem la maximum cantitatea de zahăr, sare ulei și prăjeli folosite în preparatele copiilor Dumneavoastră

Folosim materie prima de calitate și produse BIO de la producători zonali

Carnea, inclusiv șnițelele și chiftelele sunt gătite în mare parte în cuptor cu aburi

Nu adăugăm potențiatori de gust, aditivi alimentari, arome și coloranți artificiali

# Structura meniului

		Detalii	Cantitate aprox./porție
<b>Mic Dejun</b>		Preparate mic dejun + lapte/ceai	200-250 gr
<b>Gustare 1</b>		Fruct	100-130 gr
<b>Prânz</b>	<b>Supe/Ciorbe</b>	Supă/ Ciorbă	175-225 gr
	<b>Fel Principal</b>	Cu carne/Lacto-vegetarian/ Vegeterian	200-230 gr
	<b>Salate + Pâine</b>	Salată sezon/murături Pâine	30 gr 30 gr
<b>Gustare 2</b>		Desert/Tartină/Fruct	70-120gr
<b>Gustare 3</b>		Desert/Tartină/Fruct	70-120gr

# Preț-variante meniuri

Prânz

**15 + TVA**

Prânz

Gustare 2

**16 + TVA**

Mic Dejun

Prânz

Gustare 2

**20 + TVA**

Mic Dejun

Gustare 1

Prânz

Gustare 2

**21 + TVA**

Mic Dejun

Gustare 1

Prânz

Gustare 2

Gustare 3

**23 + TVA**

# Meniu -Săptămâna 1

	<b>LUNI</b>	<b>MARȚI</b>	<b>MIERCURI</b>	<b>JOI</b>	<b>VINERI</b>
<b>Mic Dejun</b>	Fulgi de porumb, Fructe confiate, Seminte	Ou fiert, unt, rosii, paine integrala, ceai aromat din plante	Chifla cu seminte, Sana	Crema branza vaci, castraveti, paine integrala, ceai aromat din plante	Unt, gem, paine integrala, lapte
<b>Gustare 1</b>	Fructe proaspete	Fructe proaspete	Fructe proaspete	Fructe proaspete	Fructe proaspete
<b>Prânz</b>	Supa curcan cu galuste Chiftelute traditionale din carne de porc si vita Cus-cus cu legume mexicane Sos Bouquet Garni cu legume Franzela alba	Ciorba taraneasca Pulpa dezosata pui la tava Cartofi taranesti Salata sfecla rosie cu fulgi de hrean Franzela alba	Supa gulas de vita Vargabeles Franzela alba	Ciorba Radauteana de legume Carne de curcan la cuptor Pilaf din orez cu legume Salata varza proaspata Franzela alba	Supa rosii cu orez Snitel parizian piept pui Piure cartofi cu lapte si unt Franzela alba
<b>Gustare 2 și 3</b>	Linzer mere Tartina crema linte rosie	Orez cu lapte Chec cu roscove	Fructe proaspete Tartina crema broccoli	Gris in lapte Linzer cu prune	Briosa fructe de padure

# Meniu -Săptămâna 2

	<b>LUNI</b>	<b>MARȚI</b>	<b>MIERCURI</b>	<b>JOI</b>	<b>VINERI</b>
<b>Mic Dejun</b>	laurt, musli cu fructe uscate, fulgi porumb	Unt, gem, paine integrala, lapte	Telemea, rosii, paine integrala, ceai aromat din plante	Mamaliguta cu lapte	Ou fiert, unt, rosii, paine integrala, ceai aromat din plante
<b>Gustare 1</b>	Fructe proaspete	Fructe proaspete	Fructe proaspete	Fructe proaspete	Fructe proaspete
<b>Prânz</b>	Ciorba cartofi cu carne de curcan Sarmalute traditionale cu carne porc si vita, smantana Franzela alba	Supa pui cu taitei Goujon din piept pui in pesmet Cartofi ardelenesti Salata sfecla rosie cu fulgi de hrean Franzela alba	Ciorba vita a la Grec Paste penne cu sos branzeturi Franzela alba	Supa-crema vegetariana din linte rosie Pulpa dezosata de pui la tava Pilaf sarbesc Castraveti murati Franzela alba	Ciorba taraneasca cu hrisca Musaca de cartofi cu carne de curcan Salata varza proaspata Franzela alba
<b>Gustare 2 și 3</b>	Tartina crema branzeturi cu castravete laurt si chifla cu seminte	Linzer mere Fruct proaspat	Fructe proaspete Chec cu pudră de roșcove	Salam biscuiti Tarta cu humus si susan	Fructe proaspete Linzer cu branza

# Meniu - Săptămâna 3

	<b>LUNI</b>	<b>MARȚI</b>	<b>MIERCURI</b>	<b>JOI</b>	<b>VINERI</b>
<b>Mic Dejun</b>	laurt, fulgi de porumb, fructe confiate, seminte	Crema branza vaci, castraveti, paine integrala, ceai aromat din plante	Taitei cu lapte	Chifla cu seminte , laurt	Unt, miere, paine integrala, ceai
<b>Gustare 1</b>	Fructe proaspete	Fructe proaspete	Fructe proaspete	Fructe proaspete	Fructe proaspete
<b>Prânz</b>	Ciorba fasole verde Spanac cremos cu lapte si ou-ochi Franzela alba	Pilaf din orez cu fasii de morcovi Salata de rosii si castraveti Franzela alba	Ciorba de legume a la Grec Papricas piept curcan Mamaliguta Franzela alba	Supa vegetariana/post de conopida Spaghete Bolognese pui si vita Franzela alba	Ciorba taraneasca de pui File merlucius in faina de malai Cartofi natur Salata varza proaspata Franzela alba
<b>Gustare 2 și 3</b>	Clatite japoneze cu miere Fruct proaspat	Gris in lapte Budinca de taitei	Fructe proaspete Tarta cu branza	Tartina pasta ton Linzer cu mere	Fructe proaspete Tartina crema branza cu oregano, stick de castravete

# Meniu -Săptămâna 4

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI
<b>Mic Dejun</b>	Lapte, musli cu fructe uscate, fulgi porumb	Cascaval, unt, rosii, paine integrala, ceai aromat din plant	Unt, miere, paine integrala, lapte	Omleta, rosii, paine integrala, ceai	Tartina pasta ton, rosie, ceai aromat din plante
<b>Gustare 1</b>	Fructe proaspete	Fructe proaspete	Fructe proaspete	Fructe proaspete	Fructe proaspete
<b>Prânz</b>	Ciorba ardeleneasca Gulas unguresc curcan Salata de castraveti Franzela alba	Supa curcan cu paste alfabet Snitel parizian piept pui Mix legume Franzela alba	Ciorba vacuta cu legume Paste spirale pomodore cu busuioc Franzela alba	Supa ungureasca de linte Carne de curcan la cuptor Pilaf din orez Salata varza proaspata Franzela alba	Supa Minestrone Lasagna cu carne vita si pui Franzela alba
<b>Gustare 2 și 3</b>	Linzer cu branza de vaci Fructe proaspete	Orez cu lapte Iaurt, chifla cu seminte	Fructe proaspete Gris cu lapte	Iaurt Chifla alba cu seminte Tartina cu humus	Fructe proaspete Linzer cu prune



Principalele categorii de substante care cauzeaza alergii sau intolerante, si care ar putea sa se regaseasca in meniurile prezentate, sunt: Cereale care contin gluten, si anume: grau, secara, orz, ovaz, grau spelt, grau dur sau hibrizi ai acestora si produse derivate; Oua si produse derivate; Peste si produse derivate; Soia si produse derivate; Lapte si produse derivate (inclusiv lactoza); Telina si produse derivate; Mustar si produse derivate; Seminte de susan si produse derivate; Lupin si produse derivate.

# Contactați-ne



0728 907 888

0727 854 500



[comenzi@expandcatering.ro](mailto:comenzi@expandcatering.ro)

[office@expandcatering.ro](mailto:office@expandcatering.ro)



[www.expandcatering.ro](http://www.expandcatering.ro)



Strada Avram Iancu nr.46, Cluj-Napoca

