



Meniul școli și grădinițe

PACHETUL JUNIOR PLUS

**Meniu întocmit în colaborare cu Ioana Mesea
Nutriționist-Dietetician**



SĂPTĂMÂNA I

Luni

Mic dejun - pâine cu cremă de brânză, ou fiert, ardei + ceai de fructe cu miere
Ciorbă de fasole verde,pâine
Fel principal varianta A- Chifteluțe de șalău, cartofi piure, salată de murături
sau
Fel principal varianta B - Chifteluțe de năut la cuptor, cartofi piure, salată de murături
Gustare varianta A - Chec cu vișine
sau
Gustare varianta B - Fruct (banană)

Marți

Mic dejun - orez cu lapte și scorțisoară
Supă de pui cu găluște
Fel principal varianta A- Șnițel de pui la cuptor, sote de morcovi cu unt, salată de varză albă
sau
Fel principal varianta B - Penne pomodoro fresco cu parmezan
Gustare varianta A - Croissant cu unt
sau
Gustare varianta B - Iaurt cu nucă, curmale, stafide

Miercuri

Mic dejun - pâine, unt, dulceață + lapte cu pudră de roscove
Ciorbă de conopidă - pâine
Fel principal varianta A- Pulpe de pui la cuptor, orez basmatti cu legume, salată de primăvară
sau
Fel principal varianta B - Chifteluțe de dovlecel cu feta, orez basmatti cu legume, salată de primăvară
Gustare varianta A - Fursecuri stelute cu cocos
sau
Gustare varianta B - Salată de fructe (piersică, banană, kiwi, măr)

Joi

Mic dejun - Omletă la cuptor, roșii cherry, pâine, lapte
Ciorbă țărănească de legume - pâine
Fel principal varianta A- Fâșii de vită cu legume, cartofi natur, salată de sfeclă roșie
sau
Fel principal varianta B - Cartofi parizieni cu ou și cașcaval, salată de sfeclă roșie
Gustare varianta A - Banana bread
sau
Gustare varianta B - Iaurt cu fructe (afine, zmeură, banană)

Vineri

Mic dejun -pâine cu unt,biluțe de mozzarella, ardei + ceai de fructe cu miere
Supă cremă de linte - crutoane
Fel principal varianta A- Piept de curcan la cuptor, cus-cus cu legume, salata de murături
sau
Fel principal varianta B - Ou ochi la cuptor, piure de spanac
Gustare varianta A - Coșuleț cu gem de caise și nucă
sau
Gustare varianta B - Iaurt



SĂPTĂMÂNA II

Luni

Mic dejun - pâine cu unt, telemea, ardei + pudră de roscove cu lapte
Ciorbă țărănească de legume - pâine
Fel principal varianta A- Gulaș unguresc (cartofi, legume, carne de vită) salată de murături
sau
Fel principal varianta B - Mâncare de linte, pilaf de orez, salată de murături
Gustare varianta A - Brioșe cu vanilie și citrice
sau
Gustare varianta B - Fruct (banana)

Mărți

Mic dejun - omletă cu cașcaval și roșii - pâine, + ceai de fructe cu miere
Supă cremă de legume - crutoane
Fel principal varianta A- Piept de pui copt, cuș cuș cu legume, salată de varză
sau
Fel principal varianta B - Tocăniță de ciuperci, mămăliguță, salată de varză
Gustare varianta A - Banana bread
sau
Gustare varianta B - Iaurt

Miercuri

Mic dejun - Cereale integrale cu lapte
Supă cremă de mazăre - crutoane
Fel principal varianta A- Chifteluțe cu sos tomat, cartofi piure, salată colorată de primăvară
sau
Fel principal varianta B - Chifteluțe de năut, cartofi piure, salată colorată de primăvară
Gustare varianta A - Budincă de tăieței
sau
Gustare varianta B - Fruct (struguri)

Joi

Mic dejun - Pâine cu unt, ou ochi la cuptor, ardei + lapte.
Supă de pui cu fidea
Fel principal varianta A- File de păstrăv la cuptor, mămăliguță, salată de sfeclă roșie
sau
Fel principal varianta B - Cuș cuș cu năut și prune, salată de sfeclă roșie
Gustare varianta A - Salam de biscuiți
sau
Gustare varianta B - Pâine cu goacamole

Vineri

Mic dejun -Pâine cu pateu din ficat de pasăre (preparat în bucătărie proprie) castraveți + ceai de plante
Supă de salată - pâine
Fel principal varianta A- Curcan cu sos de migdale, pilaf de orez, salată mix de legume
sau
Fel principal varianta B - Paste pomodoro fresco cu parmezan
Gustare varianta A -Ștrudel cu mere
sau
Gustare varianta B - Salată de fructe (zmeură, piersică, struguri, portocală)



SĂPTĂMÂNA III

Luni

Mic dejun - Pâine cu brânză de vaci, miere și nucă + ceai de fructe

Ciorbă de pui a la grec- pâine

Fel principal varianta A- Chifteluțe de vită, cartofi piure, salată de murături

sau

Fel principal varianta B - Ochiuri, piure de spanac

Gustare varianta A - Tăiței cu nucă

sau

Gustare varianta B - Fruct (banana)

Marți

Mic dejun - Pâine cu cremă de brânză, ou fiert, ardei + lapte

Supă cremă de roșii - crutoane

Fel principal varianta A- Somon la cuptor, legume mexicane

sau

Fel principal varianta B - Cartofi parezieni cu ou și cașcaval, salată de varză

Gustare varianta A - Măr copt cu nucă și scorțișoară

sau

Gustare varianta B - Iaurt cu fructe (afine, măr, banană)

Miercuri

Mic dejun - Pâine cu pastă de humus și roșii + ceai de plante cu miere

Ciorbă de fasole boabe -pâine

Fel principal varianta A- Papricaș de pui, mămăliguță, salată de primăvară

sau

Fel principal varianta B - Chifteluțe de dovlecel cu feta, salată tabouleh cu bulgur

Gustare varianta A - Prăjitură cu brânză de vaci și stafide

sau

Gustare varianta B - Fruct (măr)

Joi

Mic dejun - Fulgi de porumb, fructe deshidratate, mix de seminte + iaurt

Ciorbă țărănească de legume - pâine

Fel principal varianta A- Sarmale cu carne (tocată în bucătărie proprie) smântână

sau

Fel principal varianta B - Caș pane, orez cu legume, salată de sfeclă

Gustare varianta A - Clătită cu gem

sau

Gustare varianta B - Iaurt cu fructe (kiwi, banana, struguri, pară)

Vineri

Mic dejun -Pâine cu salată de vinete, ardei + pudră de roscove cu lapte

Ciorbă de perișoare din carne de pui -pâine

Fel principal varianta A- Ficăței de pui cu ceapă, cușcuș cu legume

sau

Fel principal varianta B - Macaroane cu brânză

Gustare varianta A -Carrot bread

sau

Gustare varianta B - Iaurt



SĂPTĂMÂNA IV

Luni

Mic dejun - Pâine cu unt, cașcaval, castravete + ceai de fructe cu miere
Ciorbă rădăuțeană - pâine
Fel principal varianta A- Pui cu mazăre, salată de murături

sau
Fel principal varianta B - Mâncare de mazăre, orez basmati, salată de murături
Gustare varianta A - Bețe de morcovi, telină apio +iaurt

sau
Gustare varianta B - Iaurt cu fructe (pară, kiwi, banana)

Joi

Mic dejun - Ou fiert, telemea, roșii cherry, pâine
Supă de pui cu fidea
Fel principal varianta A- File de șalău la cuptor, cartofi la cuptor cu spanac și usturoi, salată de primăvară
sau
Fel principal varianta B - Conopidă pane, cartofi la cuptor cu spanac și usturoi, salată de primăvară
Gustare varianta A - Griș cu lapte și gem
sau
Gustare varianta B - Fruct (banana)

Marți

Mic dejun - Omletă la cuptor, roșii, pâine + lapte
Ciorbă de varză - pâine
Fel principal varianta A- Pulpă de porc la tavă, cartofi piure, salată de varză albă

sau
Fel principal varianta B - Dovlecel pane la cuptor, cartofi piure, salată de ardei copti
Gustare varianta A - Papanashi cu brânză de vaci

sau
Gustare varianta B - Fruct (nectarină)

Miercuri

Mic dejun - Pâine cu unt și gem + lapte cu pudră de roscove
Ciorbă de cartofi - pâine
Fel principal varianta A- Șnițel vienez de curcan, broccoli cu morcovi baby

sau
Fel principal varianta B - Mămăliguță cu brânză și smântână
Gustare varianta A - Cookies cu nucă

sau
Gustare varianta B - Iaurt

Vineri

Mic dejun -Pâine cu pasta de ton și ardei + lapte
Ciorbă de vâcuță cu legume - pâine
Fel principal varianta A- Paste cu pui și sos alb
sau
Fel principal varianta B - Paste cu legume și mozzarella
Gustare varianta A -Mălai de casă
sau
Gustare varianta B - Salată de fructe (afine, banana, pară, portocală)



STRUCTURĂ MENIU JUNIOR PLUS

MIC DEJUN

Preparat mic dejun + băutură: lapte/ pudră
de roscove cu lapte (în funcție de meniu)
150g + 150 ml

PRÂNZ

Supă/supă cremă/ciorbă
200ml

Fel Principal la alegere
Meniu cu carne
sau
Meniu Vegetarian
200g (80g+120g)

Salată de legume proaspete/murate (în funcție de
meniu)
+
pâine/crutoane

GUSTARE

Gustare la alegere
Prajitură/ patiserie/ tartină /fruct
1 Buc



exclusiv
catering & events

PACHETUL JUNIOR PLUS

MIC DEJUN
+
PRÂNZ
+
GUSTARE



Contact & Social Media



Contact:



Adresa: B-dul Muncii, nr.217-219,
Cluj-Napoca.



Telefon: 0756.222.444



Email:

office@exclusivcatering.ro
vanzari@exclusivcatering.ro

Vrei să afli mai multe despre noi?
Apasă butoanele interactive de mai jos:

