

## Exemple de MENIU din Green School

### Exemplul 1:

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri
Gustare 10.00	Cașcaval și masline	Hummus	Batoane de fructe	Porridge	Morcovi
Prânz 12.30	Supă de roșii	Supă cremă de sfeclă	Ciorbă de gulii	Ciorbă de văcuță	Ciorbă de fasole boabe
	Spanac cu ochiuri	Pulpe de pui cu piure de cartofi și morcov	Mâncare de mazăre	Salată de roșii, brânză feta și paste integrale	Chifteluțe din mei și salată de legume
Gustare 15.30	Caise și miez de nucă	Mere	Portocale	Cartofi copti	Smoothie

## Exemplul 2:

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri
Gustare 10.00	Struguri	Pomelo	Hummus	Mere	Budincă de ovăz cu merișoare
Prânz 12.30	Supă cremă de legume	Ciorbă de varză	Borș de legume	Ciorbă de salată verde	Supă de cartofi
	Chilli sin carne cu orez basmati	Rulouri din piept de pui cu mozzarella și salată	Cus cuș cu sote de legume	Cubulețe de pui cu piure de cartofi și țelină	Falafel și salată de legume
Gustare 15.30	Cașcaval, ardei și castravete	Kiwi	Morcovi	Clementine	Baton fructe

### Exemplul 3:

	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri
Gustare 10.00	Raw carrot cake	Clementine	Mere	Popcorn	Tartine de orez și cremă de brânză
Prânz 12.30	Supă cu găluște	Ciorbă de perișoare cu ciuperci	Supă cremă de morcovi	Supă de chimen	Supă cremă de conopidă
	Sote de legume și salată de crudități	Piept de curcan și cartofi țărănești	Orez, morcovi și salată de sfeclă	Lasagna	Paste integrale cu sos de roșii
Gustare 15.30	Banane	Migdale, nuci și alune de pădure	Kiwi	Pere	Portocale