

## Meniu Tabere ARC 2026 – TABERE STRAJA

<b>Ziua 1 (marți)</b>	<b>Cină</b>	Ceafă de porc la grătar (150g) Cartofi wedges (150g) Salată de varză alba, varză roșie și morcov (100g) Mămăligă + brânză + smântână (150g + 30g + 30g) Chiflă min. 1/pers Apă min. 250 ml/pers
<b>Ziua 2</b>	<b>Mic dejun</b>	<b>Bufet suedez</b> <b>Zilnic:</b> suncă, mușchi file, salam, brânzeturi, legume, ouă (omletă/ochi/fierte), iaurt, cereale (cel puțin 2 tipuri), lapte, pâine, gem, unt, ceai <b>Opțional:</b> cremă de brânza, vinete, zacuscă, slăninuță, salata orientală, măsline.
	<b>Prânz</b>	Ciorbă de vacuță + smântână (300 ml + 30g) Orez cu legume (150g) Aripioare de pui (150g) Castraveți murați (50g)
	<b>Cina - bufet</b>	Cotlet de porc (150g) Cus cus (150g) Bar de salată (Fiecare copil își alege ce pune în salată) Legume (salată verde /spanac, roșii, castraveți, ardei, măsline, ceapă, morcov răzuit etc), proteină (piept de pui, ton, ou, brânză telemea, mozzarella), leguminoase (năut, fasole boabe, porumb), carbohidrați (crutoane, cartofi fiert tăiat, paste reci), sos de iaurt.
<b>Ziua 3</b>	<b>Mic dejun</b>	Bufet suedez
	<b>Prânz</b>	excursie - Pizza
	<b>Cină - bufet</b>	Supă de pui cu tăieței (300 ml) Ruladă de cotlet (150g) Varză călită (150g) Mămăligă (150g)
<b>Ziua 4</b>	<b>Mic dejun</b>	Bufet suedez
	<b>Prânz</b>	Ciorbă rădăuțeană (300 ml) Cartofi țărănești (150g) Pulpe de pui (150g) Salată de sezon (100g)
	<b>Cină - bufet</b>	Piept de pui la cuptor (150g) Orez cu curcuma (150g) Legume la abur (100g) Paste cu sos alb (200g)
<b>Ziua 5</b>	<b>Mic dejun</b>	Bufet suedez
	<b>Prânz</b>	Ciorbă de legume (300 ml) Piure de cartofi (150g)

		Tocăniță de carne de legume (50g + 150g) Murături (50g)
	<b>Cină</b>	Cus cus (150g) Pulpe superioare de pui (150g) Salată de varză (100g) Fasole verde cu bacon (100g + 50g)
<b>Ziua 6</b>	<b>Mic dejun</b>	Bufet suedez
	<b>Prânz</b>	Ciorbă de pui a la grec (300 ml) Cartofi la cuptor cu sos de iaurt (150g + 20g) Cotlet (150g) Salată de varză (100g)
	<b>Cină - bufet</b>	Burger pregătit împreună cu copiii: - o chiflă integrală - carne de vită + porc - o felie de cașcaval cheddar - legume la alegere: roșii, ceapă, castraveți murați, salată verde - sosuri: iaurt cu usturoi sau ketchup - cartofi la cuptor condimentați cu sare, piper, boia, curcuma, usturoi
<b>Ziua 7</b>	<b>Mic dejun</b>	Bufet suedez
	<b>Prânz</b>	Ciorbă de cartofi cu afumătură (300 ml) Aripioare de pui (150g) Ghiveci de legume cu orez (130g + 80)
	<b>Cină - bufet</b>	Cină festivă – bufet - Aperitiv tradițional - Carne mixtă la grătar (150g) - Biluțe de cartofi (150g) - Salată de crudități (100g) - Tort personalizat -
<b>Ziua 8</b>	<b>Mic dejun</b>	Bufet suedez
	<b>Prânz</b>	Sanviș: - o chiflă (120g) - muschiulet porc sau sunca pui (40g) - cremă de brânză (15g) - castravete sau ardei (15g) Banană Napolitană 40g Apă (0.5l)

Desertul în vom oferi sub forma de 2 gustări zilnice:

- Dimineața la ora 11:30 se servește un fruct: măr, banană, pepene, caisă, pară, portocală, prună, ș.a.
- După masa la ora 17:00 se servește ceva dulce: chec, banana bread, orez expandat cu unt de arahide și seminte, napolitană, ciocolată, croissant, baton cereale, ș.a.