

**MENIUL LOTULUI NATIONAL DE RUGBY AL BRAZILIEI
PERIOADA 20-25.06.2017**

ZIUA 1

DEJUN

Quiche Lorraine 300 g servit cu salata verde si lamaie
Muschiulet de porc la gratar **150 g FINIT**
Pulpa de pui la cuptor **150 g FINIT**
Legume la gratar 250 g :dovlecel,rosii,ciuperci
Budinca de vanilie 150g
Banana
Paine 200 g

CINA

Ciorba de vacuta 300 g (cu 50 g carne)+ smantana separat + ardei iute
Pulpa de porc la tava **150 g FINIT**
Orez cu morcov ras si ciuperci 150g
Pastrav la cuptor **150 g FINIT** + lamaie cu cartofi natur 150 g
Clatite cu finetti 2 buc
2 nectarine
Paine 200 g

ZIUA 2

DEJUN

Salata cu ton 300 g (salata verde,ton bucati 70g **ATENTIE NU MARUNTIT**,telemea 50g
rosii,masline,1/2 ou fiert)
Spata de porc la cuptor **150 g FINIT**
Pulpa dezosata de pui la gratar **150 g FINIT**
Sote legume 200 g : baby carrots, ciuperci ,mazare ,unt
Tarta cu fructe 150 g
Capsuni 150 g
Paine 200 g

CINA

Supa de pui 250 g cu carne 50 g si taitei
Stroganoff de vita **150 g FINIT**
Gordon Bleu din piept de pui **200 g FINIT**
Piure de cartofi 200 g
Salata de rosii + telemea
Prajitura cu mar copt 150 g
Pepene galben 150g
Paine

ZIUA 3

DEJUN

Paste carbonara 300 g
Frigarui de porc **150 g FINIT** cu legume (rosii,dovlecel,ardei gras)
Piept de pui la cuptor **150 g FINIT**
Cartofi la cuptor cu rozmarin 200 g
Lava Cake 150 g + Inghetata de vanilie
Mar
Paine 200 g

CINA

Ciorba de perisoare 300 g + smantana + ardei iute
Somon la gratar **200 g FINIT** + lamaie
Risotto + morcov ras + ciuperci 150 g
Prajitura cu branza dulce si stafide 150 g
2 mandarine
Paine 200 g

ZIUA 4

DEJUN

Cascaval pane **200 g FINIT** cu rosie si ½ ceapa
Ceafa de porc la gratar **200 g FINIT**
Cartofi prajiti 150 g
Salata de rosii + telemea
Ecler cu vanilie
Banana
Paine 200 g

CINA

Ciorba de fasole 300 g cu ciolan fara os 70 g + ¼ ceapa separat
File de cod la cuptor **150 g FINIT** + lamaie
Rasol de vita **fara os** la cuptor **150 g FINIT**
Sote de fasole verde cu usturoi **100 g** + baby carrots **100 g**
Choix a la crème 150 g
Portocala
Paine 200 g

ZIUA 5

DEJUN SPORTIV

Salata verde , rosii, masline, telemea ,sunca (200 g)

Piept de curcan la gratar **200g FINIT**

Spaghete cu sos tomat (separate) + parmesan

Ciocolata cu lapte MILKA 100 g

Banana

Paine200 g

MIC DEJUN

- sub forma de bufet suedez, format din: omleta, mezel, cascaval, unt, legume (rosii/castravete), miere, lapte, cereale, paine, racoritoare