

# CE SERVIM LA MASĂ?

---

## PRÂNZ

Supă cremă de roșii cu busuioc; de broccoli  
Supă de conopidă și ardei; de dovlecel și morcov; de legume  
cu roșii; de legume cu mazăre  
Rulou integral cu legume și telemea bivoliță  
Budinca de quinoa, broccoli, ou bio  
Pizza cu broccoli, dovlecel, mozzarella  
Panina cu pește oceanic și legume  
Mâncare de toamnă cu quinoa, cus cus  
Budincă de orez basmati, cu pește oceanic  
Paste fussili cu spanac, brânză, mozzarella  
Trigoane integrale cu legume și telemea bivoliță  
Salate: de castraveți; de roșii cu morcov; de sfeclă, țelină și  
pătrunjel; de varză cu mărar; salată de murături; salată verde

## GUSTARE

Biscuiți cu ghimbir și stafide  
Negresă cu făină integrală  
Crackers din făină integrală  
Biscuiți cu morcov deshidratat  
Brioșă cu banane  
Fursec de ovăz cu cartof dulce, curmale și turmeric  
Covrigi integrali cu oregano și busuioc



**MONTESORI**

— ORIZONTURI LIBERE —