

**Normele minime  
obligatorii care  
trebuie respectate in  
pregatirea mesei  
pentru prescolari si  
elevi**

1. Nu se adauga aditivi alimentari, conservanti sau orice alt tip de potentiatori de arome si gust in cazul mancarurilor calde, preparate la nivelul cantinelor din incinta unitatilor de invatamant sau la nivelul unitatilor de tip catering si care urmeaza a fi servite prescolarilor si elevilor; de asemenea, produsele de origine animala sau nonanimala din care se prepara aceste mancaruri nu trebuie sa contina aditivi sau alte substante acceptate peste limitele stabilite de legislatia in vigoare.

2. Uleiul necesar prepararii se utilizeaza o singura data, fiind un ulei de calitate superioara.

3. Ceapa pregatita in prima faza a etapei de gatire nu se prajeste, ci se inabusa cu apa.

4. Sarea iodata utilizata nu trebuie sa contina antiaglomeranti sau orice alt aditiv.

5. Evitarea asocierii alimentelor din aceeasi grupa la felurile de mancare servite, de exemplu, la masa de pranz nu se vor servi felul 1 si felul 2 preponderente cu glucide - cereale, ca de exemplu, supa cu galusti si friptura cu garnitura din paste fainoase, ci din legume.

6. Evitarea mancarurilor care solicita un efort digestiv puternic sau care au efect excitant ori a caror combinatie produce efecte digestive nefavorabile, cum ar fi iahnie de fasole cu iaurt sau cu compot.

7. Nu se vor permite mancarurile precum tocaturi prajite. Ouale se recomanda a fi servite ca omleta la cuptor si nu ca ochiuri romanesti sau prajite.

8. Se recomanda imbogatirea ratiei in vitamine si saruri minerale prin folosire de salate din cruditati si adaugare de legume-frunze in supe si ciorbe.

9. Interdictia folosirii cremelor cu oua si frisca, a maionezelor, indiferent de anotimp, precum si a oualor fierte, nesectionate dupa fierbere.

10. Mancarea livrata trebuie gatita in dimineata zilei in care se serveste, pastrandu-se in conditii sanitar-veterinare si pentru siguranta alimentelor, precum si in conditii igienico-sanitare si la temperaturi corespunzatoare, conform legislatiei in vigoare.

11. Unitatile de invatamant in care se desfasoara programul-pilot au obligativitatea de a pastra 48 de ore probe din alimentele servite copiilor, conform legislatiei in vigoare.

NOTA:

Variante orientative de meniu care includ sugestiile Institutului National de Sanatate Publica:

1. ciorba de legume;
2. supa de pui cu legume;
3. ciorba de vacuta cu legume;
4. legume cu piept de pui la gratar;
5. mancare de mazare cu piept de pui;
6. pilaf cu legume si ficatei de pui;
7. piure de morcov cu gratar de pui;
8. piure de cartofi cu piept de curcan;
9. mancare de varza dulce cu friptura la cuptor;
10. ghiveci de legume cu pui;
11. orez cu legume si pui la tava;
12. sufleu de broccoli cu branza;
13. cartofi gratinati cu piept de pui la gratar;

14. tocana de legume cu orez brun;
15. piure de cartofi cu sfecla si chiftelute de legume;
16. omleta cu legume - ardei, ciuperci, ceapa verde si branza telemea;
17. sufleu de conopida, broccoli si branza la cuptor;
18. dovlecel umplut cu branza la cuptor;
19. ciuperci la cuptor umplute cu branza, pentru copiii cu varsta mai mare de 7 ani;
20. macaroane cu branza;
21. cartofi frantuzesti, la cuptor, cu branza si ou;
22. quinoa cu legume;
23. sandvici cu unt, sunca, cascaval si legume - rosii, castravete, salata;
24. sandvici cu piept de pui la gratar sau pulpa de pui dezosata la gratar cu legume crude - gogosar, varza, morcov;
25. un fruct intreg.