

# **TIPURI DE MENIURI**

## **Tipuri de meniuri:**

- Meniuri pentru principalele mese ale zilei
- Meniuri pentru diferite categorii de consumatori
- Meniuri pentru fiecare anotimp
- Meniuri pentru ocazii speciale
- Meniuri pentru situații deosebite
- Meniuri specifice unităților de profil

## ➤ **Meniuri pentru principalele mese ale zilei**

- Mic dejun, prânz, cină



## ➤ **Meniuri pentru diferite categorii de consumatori**

- Meniurile pentru copii și adolescenți se întocmesc ținând cont de faptul că aceștia sunt în creștere și au nevoie de alimente precum laptele cu derivatele sale, carne de orice fel, cereale, multe fructe și legume. Necesarul de glucide al unui copil este mult mai mare decât al unui adult, de aceea consumul de dulciuri este mai pronunțat la copii.



- Meniurile pentru adulți

- Meniurile pentru turiștii străini respectă tradițiile gastronomice ale fiecărui popor în parte, acestea fiind influențate de climă, mod de viață, obiceiuri și religie.

## ➤ Meniuri pentru fiecare anotimp

Acestea se alcătuiesc în funcție de alimentele de sezon. Se ține cont și de necesarul de energie în anotimpul rece, când trebuie consumate alimente care să conțină grăsimi, zahăr, alimente bogate în lipide și glucide. În anotimpul cald, trebuie consumate multe lichide, alimente cu un procent ridicat de apă, multe fructe și legume.

Iată câteva exemple de meniuri:

### PRIMĂVARA

Dimineața: cacao cu lapte, unt, șuncă presată

Prânz: supă de legume cu rasol de vacă, perișoare cu sos, căpșune

Cină: ochiuri românești cu urzici, cireșe



### VARA

Dimineața: ceai cu lămâie, brânză cu roșii

Prânz: ciorbă de fasole verde cu smântână, musaca de vinete, compot vișine

Cină: orez cu roșii, tartă cu fructe



### TOAMNA

Dimineața: ceai cu lămâie, cașcaval, roșii

Prânz: supă de pasăre, friptură înăbușită de vacă, struguri

Cină: roșii umplute cu brânză, plăcintă cu mere



### IARNA

Dimineața: lapte, ou fiert, gem

Prânz: ciorbă cu perișoare, pilaf de pasăre, pricomigdale

Cină: șnițel cu cartofi natur, portocale



## ➤ Meniurile pentru ocazii speciale

• Acestea sunt meniurile pentru zile onomastice, aniversări, banchete, revelion, Crăciun, Paște. Se întocmesc ținând cont de ocazie, participanți, preparate de sezon, tradiții.



### CRĂCIUN

Tobă, leber, caltaboș, sarmale cu varză murată, cârnați, cozonac, prăjituri de casă, vin.

### REVELION

Piftie, ruladă din carne, tobă, leber, sarmale din varză murată, curcan umplut și murături, salată a la boef, plăcintă cu brânză (cu răvașe), tort, fructe asortate (mere, struguri, ananas), șampanie.



### SFINTELE PAȘTI

Ouă roșii, pască, borș de miel, drob de miel, friptură din carne de miel, salată verde, ceapă verde, usturoi verde, cozonac.

## ➤ **Meniurile pentru situații deosebite**

Sunt recomandate:

- Persoanelor care suferă de diferite boli . Sunt meniuri dietetice – concepute pentru persoane care suferă de anumite afecțiuni sau pentru reglarea greutateii corporale. De obicei sunt recomandate de către specialiști;
- Sportivilor de performanță (asigură o cantitate mare de energie);
- Persoanelor care desfășoară anumite activități (aviatori, scafandri, mineri etc)

## ➤ **Meniuri specifice unităților de profil**

- Aceste meniuri sunt cu specific vânătorească, pescăresc etc.



## FIȘĂ DE LUCRU

Copiați în caiete aritmogriful și completați după ce citiți cu atenție definițiile.

Folosiți-vă de verticala dată: **ALIMENTE**

1			<b>A</b>						
		2	<b>L</b>						
3			<b>I</b>						
	4		<b>M</b>						
	5		<b>E</b>						
	6		<b>N</b>						
7			<b>T</b>						
8			<b>E</b>						

1. Alimentul indispensabil vieții.
2. Alimente de origine vegetală, bogate în săruri minerale și vitamine.
3. Produse importante în alimentație datorită aportului energetic.
4. Este un condiment aromat.
5. Are efect tonic și reconfortant, se bea de regulă la micul dejun.
6. Se obține din grâu.
7. Au un conținut mare de apă și de glucide și reprezintă un furnizor important de vitamine și săruri minerale.
8. Constituie principala sursă de proteine necesare formării și regenerării țesuturilor.



**MULT SPOR!**



## **BIBLIOGRAFIE:**

- Educație tehnologică: manual pentru clasa a V-a – Gabriela Lichiardopol, Viorica Stoicescu, Silvica Neacșu, București: Aramis Print, 2005.
- Educație tehnologică: manual pentru clasa a V-a – Carmena Neamțu, Violeta Jugănar, Doina Sandu, Ploiești: LVS Crepuscul, 2005.
- Educație tehnologică: manual pentru clasa a V-a – Marinela Mocanu, Magda Dache, Loredana-Irena Săndulescu, București: Aramis Print, 2017.