

# Menu van oktober 2020

## Vegetarische menu



maandag 28 september 2020	dinsdag 29 september 2020	woensdag 30 september 2020	donderdag 1 oktober 2020	vrijdag 2 oktober 2020
Omelet (*) (V) Stamppot van <u>spinazie</u>	Quorn stoverij op <u>Luikse wijze (V)</u> Frieten/aardappelen	Quorn burger (V) Compote Zanzibar Puree met fijne kruiden	Chili sin carne (V) Boulghour (*) met groenten	Vegetarische cordon bleu (V) <u>Groene boontjes (*)</u> Aardappelen
maandag 5 oktober 2020	dinsdag 6 oktober 2020	woensdag 7 oktober 2020	donderdag 8 oktober 2020	vrijdag 9 oktober 2020
Daube van Quorn méditerranais (V) Wortelen (*) Gebakken aardappelen (*)	Quorn shnitzel (V) <u>Rode kool met appelen</u> Aardappelen	Schelpjes (*) Napolitaanse saus met Quorn (V)	Vegetarische burger maison (V) Coulis van <u>broccoli</u> Rijst met groenten	Quorn burger (V) Tartaarsaus Seizoenssalade met radijzen Aardappelen
maandag 12 oktober 2020	dinsdag 13 oktober 2020	woensdag 14 oktober 2020	donderdag 15 oktober 2020	vrijdag 16 oktober 2020
Penne (*) Vegetarische bolognaise (V) Geraspte kaas	Vegetarische cordon bleu (V) Stamppot van <u>prei</u>	Quorn stoverij op <u>Luikse wijze (V)</u> Wortelen (*) Aardappelen	Groentencouscous en kikkererwten (*) (V) Tarwegriesmeel (*)	Quorn shnitzel (V) <u>Groene boontjes (*)</u> Frieten/aardappelen
maandag 19 oktober 2020	dinsdag 20 oktober 2020	woensdag 21 oktober 2020	donderdag 22 oktober 2020	vrijdag 23 oktober 2020
Vegetarische burger maison (V) <u>Brocolis met look(*)</u> Gebakken aardappelen (*)	Vegetarische balletjes (V) Tomatensaus met <u>venkel</u> <u>Luikse</u> stamppot	Quorn shnitzel (V) Currysaus met ananas Wortelen (*) Tarwe (*)	Schelpjes (*) Vegetarische bolognaise (soja) (V) Geraspte kaas	Cordon bleu van Quorn (V) Erwtjes (*) Puree
maandag 26 oktober 2020	dinsdag 27 oktober 2020	woensdag 28 oktober 2020	donderdag 29 oktober 2020	vrijdag 30 oktober 2020
Penne (*) Napolitaanse saus met Quorn (V) Geraspte kaas	Quorn shnitzel (V) Stamppot van <u>broccoli</u>	Omelet (*) (V) Seizoenssalade met radijzen Frieten/aardappelen	Vegetarische paella (V)	Quorn burger (V) Coulis van <u>paprikas</u> met peterselie <u>Schelpjes (*)</u>



### Het leven

- Evenwichtige menus en beveiligd
- Geïodeerd zout met mate gebruikt
- Elke week een **vegetarische menu (V)**




### De aarde

- Ingrediënten van **verantwoorde landbouw (\*)**
- Al het fruit, quinoa, boulghour, soja zijn altijd ingrediënten afkomstig van **verantwoorde landbouw (\*) - N° de certification**
- **De seizoensgroenten** (volgens de kalender van het Brusselse gewest)
- Al onze vissen zijn afkomstig van duurzame visvangst
- Al onze bananen zijn Fairtrade, fairtrade is de juiste prijs respecteren voor de producent






### De smaak

- Menus met traditionele schotels maar ook van verschillende culturen
- Ontdekking van verschillende groenten elke maand