

# MENU

MA 6/01/25

*Knolseldersoep*



*Spinaziepuree*

*Fantasie fish sticks*

*Tartaarsaus*

DIN 7/01/25

*Preisoep*



*Worst*

*Appelmoes*

*Aardappelen*

DON 9/01/25

*Wortelsoep*



*Rundstoofpotje*

*Gebakken krieltjes*

*IJsbergsla*

VRIJ 10/01/25

*Bloemkoolsoep*



*Spaghetti Bolognaise*

## Weetje over spinazie:

*Spinazie is doorheen de jaren vaak gelinkt als 'goed voor de spieren', denk maar aan Popeye. Echter is dit niet helemaal correct. Spinazie bevat wel ijzer, maar dat zal in mindere mate opgenomen worden door het lichaam. Spinazie is wel heel rijk aan voedingsvezels, vitamine A, C, K, E en B2, foliumzuur en kalium, Deze komen jouw lichaam en gezondheid zeker ten goede.*

*Extra tip: heb je nood aan een boost 's morgens? Verwerk dan spinazie in een smoothie, omelet of ontbijtquiche.*

# MENU

MA 13/01/25

*Courgettesoep*



*Gyros*

*Rijst*

DIN 14/01/25

*Venkelsoep*



*Kipbrochette*

*Gestoofde wortelen*

*Aardappelen*

DON 16/01/25

*Tomatensoep met balletjes*



*Macaroni ham en kaas*

VRIJ 17/01/25

*Zoete aardappelsoep*



*Vogelnestje in tomatensaus*

*Puree*

## Wortel als bron van bètacaroteen

*Bètacaroteen behoort tot de plantaardige carotenoiden (pigmenten die fruit en groenten geel, oranje en rood doen kleuren). Enzymen in het spijsverteringskanaal zetten een deel van het bètacaroteen om in vitamine A. Behalve een bouwstof voor vitamine A is bètacaroteen een belangrijke antioxidant en activeert bètacaroteen het immuunsysteem. Bètacaroteen verhoogt de weerstand van de huid en is van belang voor het beschermen van de huid tegen de zon en UV straling. Bovendien is het essentieel voor het gezichtsvermogen en bevordert een normale groei en ontwikkeling, en voortplanting.*

# MENU

MA 20/01/25

*Champignonsoep*



*Kipfilet*

*Appelmoes*

*Aardappelen*

DIN 21/01/25

*Paprikasoep*



*Mignonetje van kasselrib*

*Groene koolstoemp*

DON 23/01/25

*Groentesoep*



*Worst*

*Rode kool met appeltjes*

*Aardappelen*

VRIJ 24/01/25

*Pastinaaksoep*



*Napolitaanse pasta met balletjes*

## Tip van de week: rode kool bereiden

*Wil je bij het bereiden van verse rode kool een mooi roos-paarse kleur als resultaat? Voeg dan appel of een scheutje (rode wijn)azijn of cider toe. Het zuur zorgt voor de mooie kleur.*

*Wist je dat rode koolsap (kookvocht) trouwens een heel leuk materiaal is voor een scheikundeproefje basen/zuren? Voeg maar eens een zuur toe aan rode koolsap of een base (zoals afwasmiddel) en kijk welke kleurveranderingen ontstaan.*

# MENU

MA 27/01/25

*Bouillonsoep*



*Stoofvlees*

*Frietjes*

*Kropsla*

DIN 28/01/25

*Broccolisoepp*



*Spaghetti bolognaise*

DON 30/01/25

*Wortelsoep*



*Boomstammetje*

*Bloemkool in witte saus*

*Aardappelen*

VRIJ 31/01/25

*Tomatensoep met balletjes*



*Oosterse kip*

*Rijst*

## Chinees Nieuwjaar op 29/01/2025

*Chinees Nieuwjaar staat ook wel bekend als het Lentefeest of Lentefestival. Ze vieren het gedurende 15 dagen, startende met de eerste dag van eerste maand uit de Chinese kalender. De dagen en maanden van de Chinese kalender hebben geen namen maar nummers. De start van de Chinese kalender hangt af van de omloop van de maanstanden. Dit jaar is de eerste dag op 29 januari onze kalender. Elk Chinees jaar krijgt 1 van de 12 dieren uit de Chinese astrologie, en 2025 zal het jaar van de slang worden.*

# MENU