

MENU

DIN 22/04/25

Courgettesoep



Fantasie fish sticks

Tartaarsaus

Spinaziepuree

DON 24/04/25

Preisoep



Gehaktbrood

Boontjes

Aardappelen

VRIJ 25/04/25

Paprikasoep



Macaroni ham en kaas

Weetje: paaseieren

Het geven, kleuren en beschilderen van eieren met Pasen is een eeuwenoude traditie. In de vastentijd tussen Aswoensdag en Pasen mocht er (lang geleden) geen vlees en geen eieren worden gegeten. Daarom beschilderde men de eieren die in die tijd door de kippen werden gelegd. En op Paaszondag mochten er eindelijk weer eitjes worden gegeten. Het chocolade-ei is een variant op deze gewone paaseieren, ingeburgerd onder invloed van Franse patissiers tijdens de 18^e eeuw.

MENU

MA 28/04/25

Knolseldersoep



Vol-au-vent

Puree

DIN 29/04/25

Wortelsoep



Worst

Appelmoes

Aardappelen

Appels voor appelmoes

Welke appels het beste gebruikt worden voor appelmoes hangt vooral af van je smaakvoorkeur. Doorgaans is Jonagold één van de klassiekste keuzes, daar deze voor een zacht zoet eindresultaat zorgt. Wil je liever iets zuurder, dan is de Elstar een goede keuze. Liever iets zoeter, dan ga je beter voor Fuji. Heb je graag stukjes in je appelmoes, gebruik dan Boskoop appels, welke steviger zijn en blijven in warme bereidingen.

MENU

MA 5/05/25

Champignonsoep



Kipfilet

Currysous

Rijst

DIN 6/05/25

Tomatensoep met balletjes



Hamburger

Gestoofde wortelen

Aardappelen

DON 8/05/25

Currysoep



Spaghetti bolognaise

VRIJ 9/05/25

Groentesoep



Mignonetje van casselerrib

Broccolistoemp

Casselerrib

Casselerrib is een stuk varkensvlees afkomstig van de rib van het varken. Het vlees wordt van de rib gehaald, gekruid en gepekeld (gezouten) om daarna langzaam gaar gerookt of gekookt te worden. Het krijgt daardoor een malse structuur en een zachte rooksmak, en is door de behandelwijze langer houdbaar.

MENU

MA 12/05/25

Seldersoep



Witte worst

Provençaaalse groentes

Aardappelen

DIN 13/05/25

Thaise kippensoep



Macaroni ham en kaas

DON 15/05/25

Broccolisoe



Kipbrochette

Groentemengeling

Aardappelen

VRIJ 16/05/25

Zoete aardappelsoep



Stoofpotje

Ijsbergsla

Aardappelnootjes

Aubergine

Aubergines zijn de vruchten van de eierplant. Ze behoren zoals de tomaat, de paprika en de komkommer tot de zogenaamde vruchtgroenten. De meest bekende soort is de paarse aubergine, maar er bestaan ook een witte en gele variant. Aubergines zijn caloriearm en bevatten veel vitamine C, B, caroteen en ijzer. Bewaar een aubergine best niet onder de 10°C, dan verliest deze zijn stevigheid.

MENU

MA 19/05/25

Kervelsoep



Gyros

Rijst

DIN 20/05/25

Tomatensoep



Worst

Appelmoes

Aardappelen

DON 22/05/25

Viensoep met korstjes



Spirelli

*Kaassaus met
groentejulienne*



VRIJ 23/05/25

Preisoep



Vogelnestje

Tomatensaus

Puree

Waarom af en toe vegetarisch eten goed is:

Behalve dat het goed is voor het milieu heeft het een positieve impact op je gezondheid. Dierlijke producten bevatten immers veel verzadigde vetten. Deze vetten zorgen voor meer cholesterol in je bloed, wat de kans op hart- en vaatziekten en diabetes vergroot. Het eten van minder vlees verkleint dus de kans op hart- en vaatziekten en diabetes. Bovendien zou het eten van minder vlees bijdragen aan een gezondere bloeddruk en de kans op darmkanker verkleinen. Een gezondere darm heeft veel voordelen, zoals een beter immuunsysteem, een gezondere hormoonhuishouding en een betere/egalere huid.

MENU

MA 26/05/25

Courgettesoep



Grillworst

Rauwkost

Gebakken krieltjes

DIN 27/05/25

Wortelsoep



Spaghetti bolognaise



Wist-je-datje: "stress-eten"

Sommige mensen grijpen bij het ervaren van meer stress naar eten, en dan vooral snoepen. Maar wist je dat bepaalde voeding juist stress kan verminderen? Vooral voeding rijk aan vezels, vitamines, mineralen en omega 3 vetten. Denk hierbij aan volkoren pasta, havermout, groene bladgroentes (spinazie, boerenkool, ..), fruit en vette vis (zalm, forel, haring).

Een kommetje yoghurt met havermout en vers fruit is bijvoorbeeld dus een ideaal examentussendoortje of ontbijt! Een volkorenpasta met zalm en spinazie kan dan weer een perfecte aanvulling zijn als lunch of diner.