



FEBRUARI 2019

Joker van de maand: pastaslaatje met hesp* en groenten / snack / groenten en fruit van de dag

* laat je bij opmerkingen weten of je met of zonder hesp wenst?

Donderdag 7 februari

- Vegi / non-vegi: boekweitpannenkoek met kaas en groenten
- Sandwich met dadel-chocopasta
- Snack: haverhoutkoekje
- Groenten: komkommersterren
- Fruit: Bloedappelsien

1 - 2 - 7

Vrijdag 8 februari

- Non-vegi: wrap met kip, guacamole en groenten
- Vegi: wrap met humus en groenten
- Boterham met noten/rozijnen-pasta
- Snack: bananenchips
- Groenten: wortel
- Fruit: ananas met chocolade

1 - 5 - 7

Donderdag 14 februari - VALENTIJN

- Vegi / non-vegi: flatbread met geitenkaas, rode biet en komkommer
- Boterham met aardbeienconfituur
- Snack: hartvormige koekjes
- Groenten: kerstomaatjes
- Fruit: fruitsla met rood fruit

1 - 2 - 7

Vrijdag 15 februari

- Non-vegi: boterham met hesp
- Vegi: boterham jonge kaas
- Boterham met cashew-chocopasta
- Snack: energieballetje
- Groenten: gekookt eitje /komkommer & wortel
- Fruit: mango

1 - 2 - 5 - 7





Donderdag 21 februari

- Vegi / non-vegi: boterham met roomkaas en kruiden
- Boterham met speculaaspasta
- Snack: rijstwafel met chocolade
- Groenten: Veldsla / wortel
- Fruit: prikker met kaas en druiven

1 - 7

Vrijdag 22 februari

- Non-vegi: boterham met fricandon
- Vegi: Boterham met vegetarische martino
- Boterham met pindakaas
- Snack: taco's
- Groenten: guacamole
- Fruit: banaan

1 - 2 - 4 - 7 - 11

Donderdag 28 februari

- Vegi / non-vegi: boterham met eiersalade
- Boterham met appelstroop
- Snack: zandkoekje
- Groenten: pastaslaatjes
- Fruit: appel

1 - 2 - 7

Vrijdag 1 maart

- Non-vegi: Sandwich met rosbief en pesto
- Vegi: Sandwich met mozzarella en pesto
- Boterham met honing
- Snack: gepofte rijst met cacao
- Groenten: komkommerboompje
- Fruit: kiwi

1 - 5 - 7

Allergieën: 1 - gluten / 2 - ei / 3 - vis / 4 - pinda / 5 - noten / 6 - soja / 7 - lactose / 8 - schaaldieren / 9 - weekdieren / 10 - selderij / 11 - mosterd / 12 - sesamzaad / 13 - sulfiet / 14 - lupine

