



## Maart 2019

**Joker van de maand:** gebakken rijst met groenten en hesp\* / snack / groenten en fruit van de dag

\*Graag vermelden bij opmerkingen of er hesp bij mag

### Donderdag 14 maart

- Vegi / non-vegi: wrap met mozzarella, pesto en zongedroogde tomaten
- Boterham met notenpasta
- Snack: popcorn
- Groenten: komkommer
- Fruit: banaan

1 - 2 - 5 - 7 - 11

### Vrijdag 15 maart

- Non-vegi: Boterham met kip curry
- Vegi: Boterham met geitenkaas
- Boterham met appelstroop
- Snack: brownie
- Groenten: wortel
- Fruit: rabarber

1 - 2 - 7 - 11

### Donderdag 21 maart

- Vegi / non-vegi: boterham met eiersalade
- Boterham met speculoospasta
- Snack: energieballietjes
- Groenten: veldsla / rode biet
- Fruit: mango

1 - 2 - 5 - 7 - 11

### Vrijdag 22 maart

- Non-vegi: boterham met fricandon
- Vegi: boterham met feta
- Boterham met rabarberconfituur
- Snack: yoghurt met honing
- Groenten: prikker radijs / kaas
- Fruit: appel

1 - 2 - 7 - 11





### Donderdag 28 maart

- Vegi / non-vegi: Boterham met vegetarische martino
- Boterham met cashew-choco
- Snack: chocoladepotje
- Groenten: spinazie / wortel
- Fruit: blauwe bessen

1 - 7

### Vrijdag 29 maart

- Non-vegi: sandwich met hesp en kaas
- Vegi: sandwich met kaas
- Boterham met aardbeienconfituur
- Snack: rijstwafel met chocolade
- Groenten: bloemkool
- Fruit: appelsien

1 - 3 - 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

