

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
S.40				01/10	
SOEP				BIO spinazie Selderij	Equitable Menu BIO koraallenzen Selderij
MAALTIJD				 Chili zonder vlees (tomaten, wortelen, maïs, rode bonen, soja) Quinoa (kleuterschool) / Wrap (basisschool) Gluten (Tarwe), Soja	 Kipreepjes kokosmelksaus en pompoen Prinsessenbonen Rijst Selderij
Alternative					Quorn-reepjes kokosmelksaus en pompoen Prinsessenbonen Rijst Selderij
DESSERT				Melkdessert Melk	Fairtrade-banaan
S.41	05/10	06/10	07/10	08/10	09/10
SOEP	BIO butternut Selderij	BIO groene selderij Selderij	BIO bloemkool Selderij	BIO wortel Selderij	BIO broccoli Selderij
MAALTIJD	 Varkensragout Courgettes met pesto Aardappelen Melk, Selderij, Mosterd	 Visfilet (Wijting) Wortelstooftop Gluten (Tarwe), Vis, Soja, Melk	 Omelet Preien met room Rijst Gluten (Tarwe), Ei, Melk	 Groenten in saus (prinsessenbonen, pompoen, bloemkool, kikkererwten) of yoghurt Bulgur Gluten (Tarwe), Melk	 Pasta met bolognesesaus (rundvlees, tomaten, wortelen, uien) Geraspte kaas Gluten (Tarwe), Ei, Soja, Melk
Alternative	Balletjes (falafels) Courgettes met pesto Aardappelen Gluten (Tarwe), Melk, Selderij	Linzestooftop met wortelstooftop Melk			Pasta met bolognesesaus zonder vlees (tomaten, wortelen, uien, soja) Geraspte kaas Gluten (Tarwe), Soja, Melk
DESSERT	Fruit	Kaas Melk	Fruit	Melkdessert Melk	Fruit
S.42	12/10	13/10	14/10	15/10	 Halloween
SOEP	BIO kervel Selderij	BIO zoete aardappelen Selderij	BIO kikkererwten Selderij	BIO tomaten-peterselie Selderij	BIO courgettes Selderij
MAALTIJD	Gehaktballetjes (kip) Ratatouille (tomaten, courgettes, paprika's) Aardappelen Gluten (Tarwe), Ei	 Zeevis (Hoki) Rauwkost, vinaigrette Aardappelpuree Gluten (Tarwe), Ei, Vis, Soja, Melk, Mosterd	 Gekarameliseerd varkenreepjes Broccolis met boter Gebakken aardappelen Melk	 Linzencurry (preien, knolselderij, wortelen) Rijst Selderij, Mosterd	 Pasta met stukjes kip, pompoen-bechamelsaus met cheddar en erwten Gluten (Tarwe), Melk, Selderij
Alternative	Hardgekookte ei Ratatouille (tomaten, courgettes, paprika's) Aardappelen Ei	Linzestooftop met tomaten en paprika Rauwkost, vinaigrette Aardappelpuree Ei, Melk, Mosterd	Vegetarische burger Broccolis met boter Gebakken aardappeltjes Gluten (Tarwe), Soja, Melk, Mosterd		Pasta, pompoenbechamelsaus met cheddar en erwten Gluten (Tarwe), Melk
DESSERT	Fruit	Fruit	Fruit	Melkdessert Melk	Koekje Gluten (Tarwe, Haver), Ei, Soja, Melk, Noten (Amendelen)
S.43	19/10	20/10	21/10	22/10	23/10
SOEP	BIO broccoli Selderij	BIO pompoen Selderij	BIO pastinaak Selderij	BIO wortel Selderij	BIO kervel Selderij
MAALTIJD	 Gehaktballetjes (varken) Wortelen met tomatensaus Bulgur Gluten (Tarwe), Ei, Soja, Melk	 Visfilet (Kolvis) Stooftop met snijbieten en appels Gluten (Tarwe), Vis, Soja, Melk	Rundergehaakt Broccolis Gebakken aardappelen Melk	 Pasta met pesto (courgettes, erwten, prinsessenbonen) Geraspte kaas Gluten (Tarwe), Melk	Vol-au-vent (kip en champignons) Rijst Gluten (Tarwe), Melk, Selderij
Alternative	Linzestooftop Wortelen met tomaten saus Bulgur Gluten (Tarwe)	Omelet Stooftop met snijbieten en appels Ei, Melk	Vegetarische burger Broccolis Gebakken aardappeltjes Gluten (Tarwe), Soja, Melk		Vol-au-vent (Quorn en champignons) Rijst Gluten (Tarwe), Melk, Selderij
DESSERT	Fruit	Koekje Gluten (Tarwe, Haver), Ei, Soja, Melk, Noten (Amendelen)	Fruit	Melkdessert Melk	Fruit
S.44	26/10	27/10	28/10	29/10	30/10
SOEP	BIO koraallenzen Selderij	BIO uien Selderij	BIO tomaten Selderij	BIO groene selderij Selderij	BIO bloemkool Selderij
MAALTIJD	 Worst (varken) Appelmoes Aardappelen met peterselie Ei, Melk, Mosterd	 Fish stick, tartaarsaus Rauwkost, vinaigrette Aardappelpuree Gluten (Tarwe), Ei, Vis, Melk, Mosterd	Kipfilet Prinsessenbonen Rijst Gluten (Tarwe), Soja, Melk	 Couscous (wortelen, courgettes, bloemkool, kikkererwten) Griesmeel Gluten (Tarwe), Selderij	 Pasta met bolognesesaus (rundvlees, tomaten, wortelen) Geraspte kaas Gluten (Tarwe), Ei, Soja, Melk
Alternative	Balletjes (falafels) Appelmoes Aardappelen met peterselie Gluten (Tarwe)	Hardgekookte ei, tartaarsaus Rauwkost, vinaigrette Aardappelpuree Ei, Melk, Mosterd	Vegetarische burger Prinsessenbonen Rijst Gluten (Tarwe), Soja, Melk		Pasta met bolognesesaus zonder vlees (tomaten, wortelen, soja) Geraspte kaas Gluten (Tarwe), Soja, Melk
DESSERT	Fruit	Koekje Gluten (Tarwe, Haver), Ei, Soja, Melk, Noten (Amendelen)	Fruit	Melkdessert Melk	Fruit

-  Vegetarische schotel
-  Vis met MSC/ASC label (duurzame visvangst) : Kabeljauw, Koolvis, Fish stick, Hoki, Pollak, Schar, Wijting vis, Zalm
-  Schotel bevattende varkensvlees

Seizoensproducten Volgens de seizoenskalender voor groenten en fruit van Leefmilieu Brussel/BioWallonië

Allergenen met vermeldingsplicht worden cursief weergegeven op het menu (Belgisch Koninklijk Besluit 17/07/2014). Deze zijn aanwezig als ingrediënten in het menu. Aangezien onze maaltijden in een grootkeuken worden bereid, kunnen we de afwezigheid van sporen van andere allergenen niet garanderen. Voor alle verdere inlichtingen, contacteer onze diëtiste via e-mail: allergie@tcoservice.com. Ze zal u zo snel mogelijk antwoorden.

62.47%

Biologische producten in 2025-2026



75%

Seizoensgroenten en fruit



74%

Biologische en/of lokale producten



100%

Biologische soepen



DE VOEDSEL PIRAMIDE

De voedselpiramide helpt je te begrijpen welke voedingsmiddelen je moet eten om gezond te blijven. Het principe is eenvoudig: hoe lager een voedingsmiddel in de piramide staat, hoe vaker je het zou moeten eten.

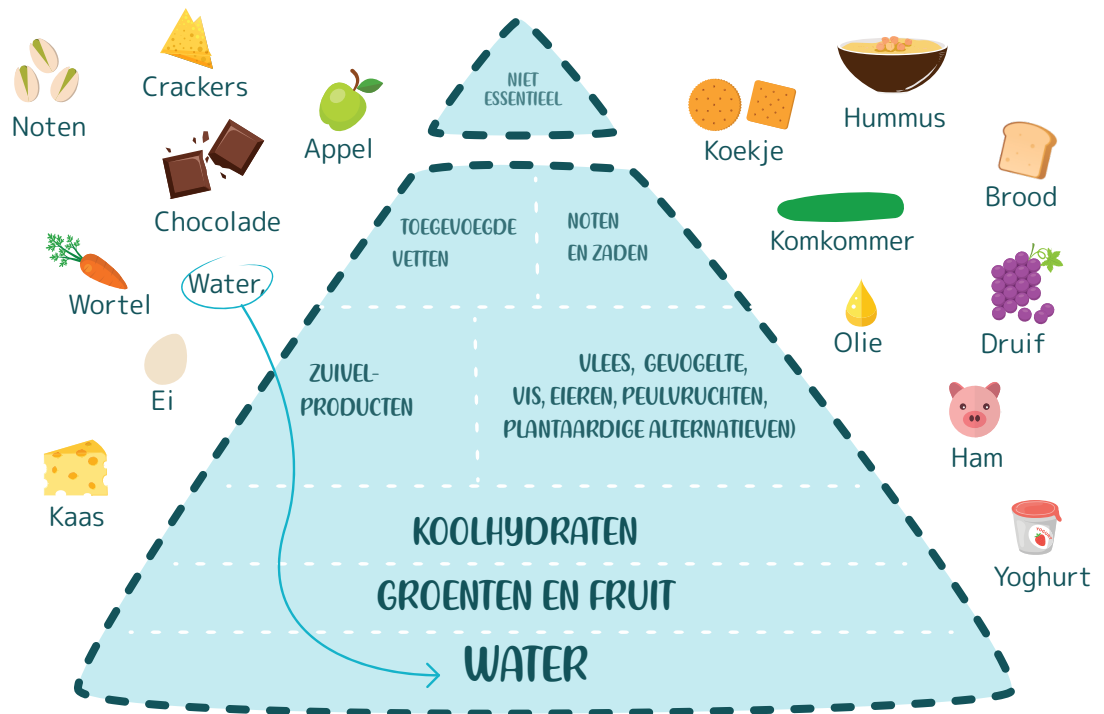


De voedselpiramide deelt voedingsmiddelen in per groep op basis van de voedingsstoffen die ze bevatten en hun rol in het lichaam.

-  **Water**
 onmisbaar voor het leven.
-  **Groenten en fruit**
 de beschermers.
 Ze helpen het lichaam beschermen tegen ziekten en bevorderen een gezonde spijsvertering.
-  **Koolhydraten en vetten**
 de energieleveranciers.
 Ze leveren de energie die het lichaam nodig heeft om goed te functioneren.
-  **Eiwitbronnen**
 de opbouwers.
 Ze helpen bij de opbouw en het onderhoud van spieren, botten en lichaamsweefsels.
-  **Peulvruchten**
 kampioenen in alle categorieën!

Test je kennis

Koppel elk voedingsmiddel aan de juiste voedingsgroep.



In Vlaanderen heet de voedselpiramide de 'Voedingsdriehoek'. Die ziet er anders uit dan de voedingsdriehoek in Wallonië. Meer informatie: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>