

# DUURZAME VISSERIJ



## TCO SERVICE biedt eenmaal per week vis aan, maar niet eender welke vis!

De vis die de koks voor je klaarmaken, wordt zorgvuldig geselecteerd. TCO SERVICE bekommert zich om het milieu en het ecosysteem en geeft de voorkeur aan vis uit toereikende voorraden. Al onze vissen dragen uiteraard het MSC\* of ASC\*\* label.



\*MSC Marine Stewardship Council



\*\* ASC Aquaculture Stewardship Council

### Een lekker recept Visfilets in een KRUIDENKORST

2 sneetjes geroosterd brood

2 soeplepels olijfolie of boter

2 soeplepels gehakte peterselie

1 scheutje citroensap

4 visfilets (b.v. kabeljauw)

Zout, peper

• Bak de visfilets in een pan.

• Bereiding kruidenkorst: meng het geroosterde brood met de gehakte peterselie, de vetstof en het citroensap. Breng licht op smaak met zout en peper.

• Bestrijk de filets met dit mengsel en zet de schotel 5 minuten onder de grill of in de oven op 210°C.



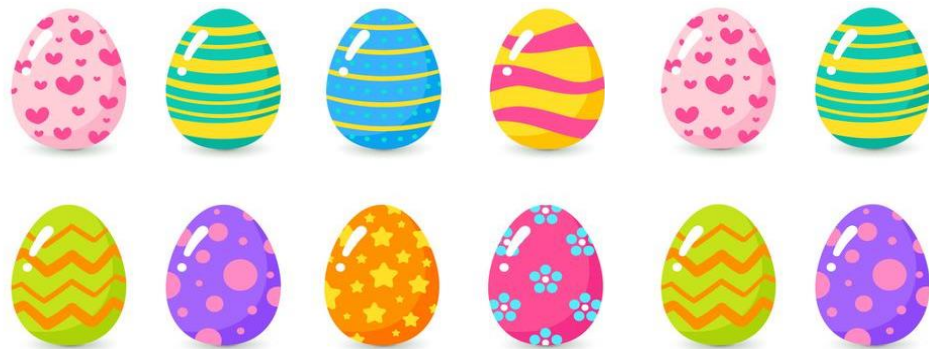
## Waar of niet waar?

**Oncorhynchus gorbuscha is een zeeschildpad**

Het juiste antwoord is: Oncorhynchus gorbuscha is de naam van een zalmsoort


# MENU APRIL 2022

## SCHOLEN VAN SCHAARBEEK



Vrijdag 1

BIO **uiensoep**  
*Selderij*

 Pasta met groenten en peulvruchten  
Geraspte kaas

*Gluten, selderij, melk*

Vegetarische alternatieven

Pasta met groenten en peulvruchten  
Geraspte kaas

*Gluten, selderij, melk*

Koekje

*Gluten, melk, eieren, dopvruchten*

### Paasvakantie

PASEN

Dinsdag 19

Woensdag 20

Donderdag 21

Vrijdag 22

BIO **Tomaat-peterseliesoep**  
*Selderij*


BIO **preisoep**  
*Selderij*

BIO **kastanjepompensoep**  
*Selderij*

BIO **Rode linzensoep**  
*Selderij*

Prinsessenbonen  
Lamsepigram  
Gebakken aardappelen

 Chili sin carne (tomaten, maïs rode bonen)  
Rijst

 Bloemkool  
Varkensgebraad met fijne kruiden  
Natuuraardappelen

 Volkoren pasta  
Pestosaus  
Geraspte kaas

*Gluten, Selderij, Melk, Soja, Mosterd, Eieren*

*Selderij*

*Mosterd, Gluten, Melk, Selderij*

*Gluten, selderij, melk, dopvruchten*

Vegetarische alternatieven

Prinsessenbonen  
Omelet met fijne kruiden  
Gebakken aardappelen

Chili sin carne (tomaten, maïs rode bonen)  
Rijst

Curry van bloemkool met linzen  
Natuuraardappelen

Volkoren pasta  
Pestosaus  
Geraspte kaas

*Selderij, melk, eieren*

*Selderij*

*Gluten, selderij, melk, mosterd*

*Gluten, selderij, melk, dopvruchten*

Verrassing van de Paasklokken

Compote

Fruit

Chocolade

*Gluten, melk, eieren, dopvruchten, soja*

*Melk, soja, dopvruchten*

Maandag 25

Dinsdag 26

Woensdag 27

Donderdag 28

Vrijdag 29

BIO **wortelsoep**  
*Selderij*

BIO **spinaziesoep**  
*Selderij*


BIO **parmentiersoep**  
*Selderij*

BIO **kervelsoep**  
*Selderij*


BIO **tomatensoep**  
*Selderij*

**Prei** in botersaus  
Rundsburger  
Aardappelpuree

**Appelmoes**  
Filet van kippenbil  
Aardappelen

 **Rauwkost**, dressing  
Pollakfilet  
Aardappelpuree

Wortelen Vichy  
Kipfilet  
Griesmeel

 Dhal van rode linzen  
Met peterselie bestrooide bloemkool  
Natuuraardappelen

*Eieren, Mosterd, Gluten, Melk, Soja*

*Gluten, melk, eieren*

*Vis, selderij, soja, gluten, melk, eieren, mosterd*

*Gluten, eieren, melk, selderij*

*Selderij*

Vegetarische alternatieven

**Prei** in botersaus  
Vegetarische burger  
Aardappelpuree

**Appelmoes**  
Quorn blokjes  
Aardappelen

**Rauwkost**, dressing  
Omelet  
Aardappelpuree

Wortelen Vichy  
Kikkererwten  
Griesmeel

Dhal van rode linzen  
Met peterselie bestrooide bloemkool  
Natuuraardappelen

*Gluten, Eieren, Gluten, Selderij, Soja, Melk*

*Eieren, Gluten, Selderij*

*Melk, eieren, mosterd*

*Gluten, selderij*

*Selderij*

Yoghurt

*Melk*


Fruit


Fruit


Koekje

*Gluten, melk, eieren, dopvruchten*

Compote

 : Vegetarische schotel

 : vis met MSC/ASC label (duurzame visvangst) : Hoki, koolvis, pollak, kabeljauw, zalm, fish stick

 : Schotel bevattende varkensvlees

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

**100% BIO** : de soepen zijn 100% BIO.

**100% BIO** : bulgur, witte en rode bonen, witte, rode en groene linzen, kikkererwten, gierst, pasta, eieren, omeletten, gerst, quinoa, griesmeel, bananen, clementines, kiwi's, mandarijntjes, sinaasappelen, peren (gegarandeerde Belgische oorsprong van september tot juni), appels (gegarandeerde Belgische oorsprong van september tot juni), gepelde tomaten, olijfolie.

**25% BIO** : maaltijden met minstens 25% biologisch geteelde ingrediënten. Erkend door [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)

**70% lokaal**: maaltijden met 70% lokale producten.

**ALLERGIEËN** : Voor alle vragen over allergenen in onze gerechten, contacteer onze diëtiste via e-mail: [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Ze zal u zo snel mogelijk antwoorden.

