



OP HET MENU VOOR FEBRUARI
**STOOPPOTJE VAN
GROENE KOOL**
«ZOALS IN LUIK»



De troeven van boerenkool

Boerenkool behoort tot de kruisbloemigen* en kan de hele herfst en winter door vers worden gegeten.

Het heeft uitstekende voedingseigenschappen, vooral dankzij het hoge vezel-, calcium- en vitamine C-gehalte. Perfect in stooftotjes, gevuld, gewoon gestoofd of in roomsaus.

In Luik is het de gewoonte om op Vastenavond een stooftotje van boerenkool te eten "po n'nin èsse magni dës mohètes", met andere woorden, zodat ze niet opgegeten worden door vliegen. Maar waar komt deze traditie vandaan?

Onze voorouders wisten dat kool geneeskrachtige eigenschappen en veel vitamines bevat. Dus de dag voor Aswoensdag maakte men een grote pot boerenkool met wat aardappelen en vet spek. Zo hoopte men om tot het einde van de winter in goede gezondheid te blijven.




Liège

* De kruisbloemigen, ook bekend als brassicaceae, omvat een groot aantal soorten bloeiende planten. De term kruisbloemig verwijst naar de 4 bloemblaadjes die de vorm van een kruis hebben. Groenten uit de kruisbloemigenfamilie zijn onder andere kool, broccoli, bloemkool, spruitjes, waterkers, radijs, rapen en rucola.

MENU FEBRUARI 2024

SCHOLEN VAN SCHAARBEEK

		donderdag 01		vrijdag 02					
		BIO uiensoep <i>Selderij</i> Spruitjes Varkensragout Gebakken aardappelen <i>Gluten (tarwe, gerst), melk, selderij, mosterd</i>		BIO waterkerssoep <i>Selderij</i> Dahl van rode linzen met tomaten, wortelen en kokosmelk Rijst <i>Selderij, mosterd</i>					
		Vegetarische alternatieven							
		Spruitjes Vegetarische burger Gebakken aardappelen <i>Gluten (tarwe, gerst), eieren, soja, melk, selderij, mosterd</i>		Dahl van rode linzen met tomaten, wortelen en kokosmelk Rijst <i>Selderij, mosterd</i> Kaas <i>Melk</i>					
maandag 05		dinsdag 06		woensdag 07		donderdag 08		vrijdag 09	
BIO preisoep <i>Selderij</i> Pasta Bolognaise van rundsvlees (tomaten, wortelen, uien) Geraspte kaas <i>Gluten (tarwe), eieren, soja, melk, selderij</i>		BIO pastinaaksoep <i>Selderij</i> Stoofpotje van rood kool Boerenworst <i>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij, mosterd</i>		BIO wortelsoep <i>Selderij</i> Pasta op Oostendse wijze (pollak, roze garnalen, wortelen, prei, knolselder) <i>Gluten (tarwe, rogge), schaaldieren, vis, soja, melk, selderij</i>		BIO kervelsoep <i>Selderij</i> Schorseneren in roomsaus Kipfilet Natuuraardappelen <i>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij</i>		BIO witloofsoep <i>Selderij</i> Chili sin carne (tomaten, wortelen, maïs) rode bonen) Quinoa / Wraps <i>Selderij / gluten (tarwe), selderij</i>	
Vegetarische alternatieven									
Pasta Bolognaise van Quorn (tomaten, wortelen, uien) Geraspte kaas <i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</i>		Stoofpotje van rood kool Vegetarische burger <i>Gluten (tarwe), eieren, soja, melk, selderij, mosterd</i>		Pasta, roomsaus met groenten (wortelen, prei, knolselder en rode linzen <i>Gluten (tarwe), melk, selderij</i>		Schorseneren in roomsaus Hardgekookt ei Natuuraardappelen <i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</i>		Chili sin carne (tomaten, wortelen, maïs) rode bonen) Wraps / Quinoa <i>Selderij / gluten (tarwe), selderij</i>	
Fruit		Yoghurt <i>Melk</i>		Fruit		Fruit		Chocolade <i>Melk</i>	
maandag 12		dinsdag 13		woensdag 14		donderdag 15		vrijdag 16	
Vakantie 									
maandag 19		dinsdag 20		woensdag 21		donderdag 22		vrijdag 23	
BIO uiensoep <i>Selderij</i> Rundsstoofvlees met wortelen Natuuraardappelen <i>Gluten (tarwe, gerst), melk, selderij, mosterd</i>		BIO wortelsoep <i>Selderij</i> Erwten Kipfilet Bulgur <i>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij</i>		BIO spinaziesoep <i>Selderij</i> Venkel met tomatensaus Hokfilet Rijst <i>Gluten (tarwe, rogge), vis, soja, selderij</i>		BIO kastanjepompoensoep <i>Selderij</i> Bieten met roomsaus Varkensgebraad Gebakken aardappelen <i>Gluten (tarwe, gerst), melk, selderij, mosterd</i>		Bio Knolselder <i>Selderij</i> Pasta Kaassaus met champignons <i>Gluten (tarwe), melk, selderij</i>	
Vegetarische alternatieven									
Met peterselie bestrooide Omelet Natuuraardappelen <i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</i>		Erwten Hardgekookt ei Bulgur <i>Gluten (tarwe), eieren, selderij</i>		Venkel met tomatensaus Stoofpotje van spliterwten Rijst <i>Selderij</i>		Bieten met roomsaus Quornfilet Gebakken aardappelen <i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</i>		Pasta Kaassaus met champignons <i>Gluten (tarwe), melk, selderij</i>	
Fruit		Yoghurt <i>Melk</i>		Fruit		Fruit		Koekje <i>Gluten (tarwe, haver, spelt), eieren, soja, melk, dopvruchten (amandelen, hazelnoten, walnoten)</i>	
maandag 26		dinsdag 27		woensdag 28		donderdag 29			
BIO Rode linzensoep <i>Selderij</i> Rauwkost , vinaigrette Rundsburger Natuuraardappelen <i>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij, mosterd</i>		BIO preisoep <i>Selderij</i> Blanket van gevogelte met wortelen Rijst <i>Gluten (tarwe, gerst), eieren, selderij, melk</i>		BIO uiensoep <i>Selderij</i> Erwten, tomatensaus Kabeljauwfilet Quinoa <i>Gluten (tarwe, rogge), vis, selderij, soja</i>		BIO waterkerssoep <i>Selderij</i> Prei met roomsaus Kippenballetje Aardappelpuree <i>Gluten (tarwe, gerst), melk, selderij, eieren</i>			
Vegetarische alternatieven									
Rauwkost , vinaigrette Vegetarische burger Natuuraardappelen <i>Gluten (tarwe), eieren, soja, melk, selderij, mosterd</i>		Quorn blanket met wortelen Rijst <i>Gluten (tarwe, gerst), eieren, selderij, melk</i>		Erwten, tomatensaus Rode bonen Quinoa <i>Selderij</i>		Prei met roomsaus Omelet Aardappelpuree <i>Gluten (tarwe), melk, selderij, eieren</i>			
Fruit		Yoghurt <i>Melk</i>		Fruit		Fruit			

 : Vegetarische schotel
 : vis met MSC/ASC label (duurzame visvangst) : Koolvis, pollak, kabeljauw, zalm, hoki, fish stick
 : Schotel bevattende varkensvlees

Seizoensproducten volgens de seizoenkalender voor groenten en fruit van Leefmilieu Brussel/BioWallonie

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, appels, gepelde tomaten, olijfolie, pure/melkchocolade (reep), randsburger, kippenballetje, natuurlijke yoghurt, melk, verse wortelen (schijfjes/blokjes).

Erkend door www.certisys.eu (BE-BIO-01)

70% lokaal: 70% van de ingrediënten zijn van lokale oorsprong.

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.

