



# De menu's van TCO Service **met volkoren granen**: gegarandeerde energie tot de volgende maaltijd.

Granen zoals rijst, tarwe, quinoa en gerst maken deel uit van de familie van zetmeelrijke voedingsmiddelen. We hebben de gewoonte om ze geraffineerd te eten, omdat hun witte kleur mooier is voor het oog. Volkoren granen, die bruin van kleur zijn, zijn echter veel gezonder.

**Ze bevatten meer vezels en mineralen**, zoals ijzer, vitamine B12, magnesium, .... Vezels zijn goed voor een tragere spijsvertering. Je geniet dus langer van een verzadigd gevoel. Ze zijn ook beter voor de darmtransit.

## GRANEN: VOLKOREN OF GERAFFINEERD ?


Je pasta is bruin,  
hoe komt dat?




Dit is volkoren pasta.  
Het smaakt heerlijk en is gezonder dan  
witte pasta.



# MENU MEI 2024

## SCHOLEN VAN SCHAARBEEK

			<b>donderdag 2</b>		<b>vrijdag 3</b>		
			BIO Rode linzensoep <small>Selderij</small>		BIO kervelsoep <small>Selderij</small>		
			Erwten, tomatensaus Koolvisfilet Rijst  <small>Gluten (tarwe, rogge), vis, selderij, soja</small>		Koeskoes van groenten (wortelen, courgettes) kikkererwten Griesmeel <small>Gluten (tarwe, selderij)</small>		
			Vegetarische alternatieven				
Erwten, tomatensaus Quorn filet Rijst  <small>Gluten (tarwe, eieren, selderij)</small>		Koeskoes van groenten (wortelen, courgettes) kikkererwten Griesmeel <small>Gluten (tarwe, selderij)</small>		Koekje <small>Gluten (tarwe, haver, spelt), eieren, melk, dipyrucilium (amandelen, hazelnoten, walnoten)</small>			
Yoghurt <small>Melk</small>							
<b>maandag 6</b>		<b>dinsdag 7</b>		<b>woensdag 8</b>		<b>donderdag 9</b>	
BIO bloemkoolsoep <small>Selderij</small>		BIO spinaziesoep <small>Selderij</small>		BIO broccolisoepp <small>Selderij</small>		<b>Vakantie</b>	
Appelmoes Kippenballetje Met peterselie bestrooide  <small>Gluten (tarwe, gerst), selderij, eieren, melk</small>		Witte knolletjes, tomatensaus Filet van kippenbil Bulgur  <small>Selderij, gluten (tarwe)</small>		Rauwkost, vinaigrette Fish stick Aardappelpuree  <small>Vis, selderij, melk, gluten (tarwe), eieren, mosterd</small>			
Appelmoes Vegetarische balletjes Met peterselie bestrooide  <small>Gluten (tarwe, gerst), melk, selderij, eieren, soja, mosterd</small>		Witte knolletjes, tomatensaus Kikkererwten Bulgur  <small>Selderij, gluten (tarwe)</small>		Rauwkost, vinaigrette Omelet Aardappelpuree  <small>Selderij, melk, eieren, mosterd</small>			
Fruit		Yoghurt <small>Melk</small>		Koekje <small>Gluten (tarwe, haver, spelt), eieren, melk, dipyrucilium (amandelen, hazelnoten, walnoten)</small>			
<b>maandag 13</b>		<b>dinsdag 14</b>		<b>woensdag 15</b>		<b>donderdag 16</b>	
BIO spinaziesoep <small>Selderij</small>		BIO wortelsoep <small>Selderij</small>		BIO preisoep <small>Selderij</small>		BIO tomatensoep <small>Selderij</small>	
Gestoofde groenten, vinaigrette Rundsburger Aardappelpuree  <small>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij, mosterd</small>		Erwten Kippenballetje Met peterselie bestrooide rijst  <small>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij</small>		Pasta op Oostendse wijze (pollak, roze garnalen, wortelen, prei, selderij)  <small>Gluten (tarwe, rogge), schaalstieren vis, soja, melk, selderij</small>		Luiks stoofpotje (prinsessenbonen, kalkoenblokjes, aardappelen)  <small>Eieren, selderij, mosterd</small>	
Gestoofde groenten, vinaigrette Vegetarische burger Aardappelpuree  <small>Gluten (tarwe, gerst), eieren, soja, melk, selderij, mosterd</small>		Erwten Omelet Met peterselie bestrooide rijst  <small>Eieren, melk, selderij</small>		Pasta, roomsaus met groenten (wortelen, prei, selderij) en rode linzen  <small>Gluten (tarwe), melk, selderij</small>		Luiks stoofpotje vegetarische (prinsessenbonen, hardgekookt ei, aardappelen)  <small>Eieren, selderij, mosterd</small>	
Compotine		Fruit		Fruit		Fruit	
<b>maandag 20</b>		<b>dinsdag 21</b>		<b>woensdag 22</b>		<b>donderdag 23</b>	
<b>Vakantie</b>		BIO St Germainsoep <small>Selderij</small>		BIO rapensoep <small>Selderij</small>		BIO kervelsoep <small>Selderij</small>	
		Wortelen Boerenworst Natuuraraardappelen  <small>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij, mosterd</small>		Spinazie met roomsaus Omelet Aardappelen in de schil  <small>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</small>		Ratatouille Varkensspiering Gebakken aardappelen  <small>Gluten (tarwe, gerst), eieren, soja, melk, selderij, mosterd</small>	
		Wortelen Stoofpotje van linzen Natuuraraardappelen  <small>Eieren, selderij, mosterd</small>		Spinazie met roomsaus Omelet Aardappelen in de schil  <small>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</small>		Ratatouille Vegetarische burger Gebakken aardappelen  <small>Gluten (tarwe, gerst), eieren, soja, melk, selderij, mosterd</small>	
		Fruit		Fruit		Fruit	
<b>maandag 27</b>		<b>dinsdag 28</b>		<b>woensdag 29</b>		<b>donderdag 30</b>	
BIO bloemkoolsoep <small>Selderij</small>		BIO rode linzensoep <small>Selderij</small>		BIO champignonsoep <small>Selderij</small>		BIO kervelsoep <small>Selderij</small>	
Pasta Bolognaise van rundsvlees (tomaten, wortelen, uien) Geraspte kaas  <small>Gluten (tarwe), eieren, soja, melk, selderij</small>		Broccoli Kipfilet Bulgur  <small>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij</small>		Julienne van groenten (prei, selderij, wortelen) Waterzooi van vis Met peterselie bestrooide aardappelen  <small>Gluten (tarwe, rogge), vis, soja, melk, selderij</small>		Bloemkool Rundsburger Aardappelpuree  <small>Gluten (tarwe, gerst), melk, selderij</small>	
Pasta met groenten (tomaten, wortelen, uien) en groene linzen Geraspte kaas  <small>Gluten (tarwe), melk, selderij</small>		Broccoli Vegetarische burger Bulgur  <small>Gluten (tarwe, gerst), eieren, soja, melk, selderij, mosterd</small>		Waterzooi van groenten (prei, selderij, wortelen) met witte bonen Met peterselie bestrooide aardappelen  <small>Gluten (tarwe), melk, selderij</small>		Bloemkool Hardgekookt ei Aardappelpuree  <small>Melk, eieren, selderij</small>	
Chocolade <small>Melk</small>		Yoghurt <small>Melk</small>		Fruit		Fruit	
						<b>vrijdag 31</b> BIO wortelsoep <small>Selderij</small> Pasta (volkoren) à la Primavera Verde (courgettes, broccoli, erwten) Geraspte kaas  <small>Gluten (tarwe), melk, selderij</small> Koekje <small>Gluten (tarwe, haver, spelt), eieren, melk, dipyrucilium (amandelen, hazelnoten, walnoten)</small>	

 : Vegetarische schotel  
 : vis met MSC/ASC label (duurzame visvangst) : Koolvis, pollak, kabeljauw, zalm, hoki, fish stick  
 : Schotel bevattende varkensvlees  
**Seizoensproducten** volgens de seizoenskalender 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, gerst, pasta, eieren, omeletten, gerst, quinoa, griesmeel, bananen, clementines, kiwi's, mandarijntjes, sinaasappelen, peren, appels, gepelde tomaten, olijfolie,  
**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 aanwezigheid van sporen van andere allergenen niet garanderen. Voor alle verdere inlichtingen, contacteer onze diëtiste via e-mail: [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Ze zal u zo snel mogelijk antwoorden.