# **TCO Service** biedt minstens **één keer per week** een vegetarische maaltijd aan.

Elke week staat er een vegetarische maaltijd op het menu van schoolrefters die zich richten **op duurzame voeding.**

**Sommige refters bieden er al twee aan !**

Maar onze favoriete eiwitbron ter vervanging van vlees zijn peulvruchten en granen.
Ze zijn te vinden in gerechten uit India (dahl van rode linzen), mediterrane landen (Pasta en fagioli, vegetarische couscous) of Latijns-Amerika (Chili sin carne) en nog veel meer...

## Waarom houden we van peulvruchten?

Ze leveren complexe koolhydraten*, eiwitten, vezels en mineralen.
Ze hebben weinig impact op het milieu (er is weinig water nodig om ze te kweken) en ze voorzien de bodem van stikstof.
Gedroogd zijn ze lang houdbaar en goedkoop.

*Complexe koolhydraten worden langzamer verteerd door het lichaam en leveren daarom langdurige energie. Ze zijn de «brandstof» van het lichaam.

# MENU MAART 2024
# SCHOLEN VAN SCHAARBEEK

| maandag 11 | dinsdag 12 | woensdag 13 | donderdag 14 | vrijdag 15 |
|---|---|---|---|---|
| BIO **Rode linzen**soep<br>*Selderij* | BIO **uien**soep<br>*Selderij* | BIO **prei**soep<br>*Selderij* | BIO **waterkers**soep<br>*Selderij* | BIO selderijsoep<br>*Selderij* |
| **Witte knolletjes**, tomatensaus<br>Omelet<br>Quinoa<br>*Eieren, melk, selderij* | **Rauwkost**, vinaigrette<br>Rundsburger<br>Natuuraardappelen<br>*Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij, mosterd* | **Wortel**stoofpot<br>Koolvisfilet<br>*Gluten (tarwe, rogge), vis, soja, melk, selderij* | Prinsessenbonen<br>met sjalot<br>Varkensspiering<br>Gebakken aardappelen<br>*Gluten (tarwe, gerst), melk, selderij, mosterd* | Volkoren pasta<br>**Spinazie**-ricotta saus<br>*Gluten (tarwe), selderij, melk* |
| Vegetarische alternatieven | | | | |
| **Witte knolletjes**, tomatensaus<br>Omelet<br>Quinoa<br>*Eieren, melk, selderij* | **Rauwkost**, vinaigrette<br>Vegetarische burger<br>Natuuraardappelen<br>*Gluten (tarwe), eieren, soja, melk, selderij, mosterd* | **Wortel**stoofpot<br>Groene linzen<br>*Melk, selderij* | Prinsessenbonen<br>met sjalot<br>Vegetarische burger<br>Gebakken aardappelen<br>*Gluten (tarwe, gerst), eieren, soja, melk, selderij, mosterd* | Volkoren pasta<br>**Spinazie**-ricotta saus<br>*Gluten (tarwe), selderij, melk* |
| Compotine | Fruit | Fruit | Fruit | Yoghurt<br>*Melk* |

Aziatisch menu

| maandag 18 | dinsdag 19 | woensdag 20 | donderdag 21 | vrijdag 22 |
|---|---|---|---|---|
| BIO **uien**soep<br>*Selderij* | BIO **kervel**soep<br>*Selderij* | BIO **kikkererwten**soep<br>*Selderij* | BIO **kastanjepompoen**soep<br>*Selderij* | BIO **prei**soep<br>*Selderij* |
| Pad Thaï van kip<br>**(kool, prei,**<br>bieslook)<br>Noedels<br> <br>*Gluten (tarwe, gerst), eieren, pindanoten, soja, selderij, sesam* | **Prei** met roomsaus<br>Boerenworst<br>Aardappelen<br>*Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij, mosterd* | **Rauwkost**, vinaigrette<br>Pollakfilet<br>Aardappelpuree<br>*Gluten (tarwe, rogge), eieren, vis, soja, melk, selderij, mosterd* | Gestoofd **witloof** met honing<br>Kipfilet<br>Gebakken aardappelen<br>*Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij* | Koeskoes van groenten<br>van de chef<br>courgettes, kikkererwten)<br>Griesmeel<br>*Gluten (tarwe), selderij* |
| Vegetarische alternatieven | | | | |
| Pad Thaï van Quorn<br>**(kool, prei,**<br>bieslook)<br>Noedels<br>*Gluten (tarwe, gerst), eieren, pindanoten, soja, selderij,* | **Prei** met roomsaus<br>Geraspte kaas<br>Aardappelen<br>*Gluten (tarwe), selderij, melk* | **Rauwkost**, vinaigrette<br>Hardgekookt ei<br>Aardappelpuree<br>*Eieren, melk, selderij, mosterd* | Gestoofd **witloof** met honing<br>Vegetarische burger<br>Gebakken aardappelen<br>*Gluten (tarwe, gerst), eieren, soja, melk, selderij, mosterd* | Koeskoes van groenten<br>van de chef<br>courgettes, kikkererwten)<br>Griesmeel<br>*Gluten (tarwe), selderij* |
| Fruit | Yoghurt<br>*Melk* | Fruit | Fruit | Koekje<br>*Gluten (tarwe, haver, spelt), eieren, melk, dopvruchten (amandelen, hazelnoten, walnoten)* |

| maandag 25 | dinsdag 26 | woensdag 27 | donderdag 28 | vrijdag 29 |
|---|---|---|---|---|
| BIO groene linzensoep<br>*Selderij* | BIO tomatensoep<br>*Selderij* | BIO **selderij**soep<br>*Selderij* | BIO **wortel**soep<br>*Selderij* | BIO **waterkers**soep<br>*Selderij* |
| Pasta<br>Bolognaise van rundsvlees<br>(tomaten, **wortelen**, **uien**)<br>Geraspte kaas<br>*Gluten (tarwe), eieren, soja, melk, selderij* | **Wortelen**<br>Kipfilet,<br>kerriesaus<br>Rijst<br>*Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij, mosterd* | **Spinazie** met roomsaus<br>Kabeljauwfilet<br>Aardappelpuree<br>*Gluten (tarwe, rogge), vis, soja, melk, selderij* | **Spruitjes**<br>Kalkoengebraad<br>Natuuraardappelen<br>*Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij* | Pasta e fagioli<br>(tomaten, **wortelen,**<br>witte bonen, **selderij**)<br>*Gluten (tarwe), selderij* |
| Vegetarische alternatieven | | | | |
| Pasta<br>Bolognaise met linzen<br>(tomaten, **wortelen**, **uien**)<br>Geraspte kaas<br>*Gluten (tarwe), melk, selderij* | **Wortelen**<br>Dahl van linzen<br>Rijst<br>*Selderij, mosterd* | **Spinazie** met roomsaus<br>Quornfilet<br>Aardappelpuree<br>*Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij* | **Spruitjes**<br>Mozzarella, geroosterde zaden<br>Natuuraardappelen<br>*Melk, selderij, sesam* | Pasta e fagioli<br>(tomaten, **wortelen,**<br>witte bonen, **selderij**)<br>*Gluten (tarwe), selderij* |
| Fruit | Yoghurt<br>*Melk* | Fruit | Fruit | Fruit |

: 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/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, appelen, gepelde tomaten, olijfolie, pure/melkchocolade (reep), rundsburger, 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.