

















# MENU OKTOBER 2021

## SCHOLEN VAN SCHAARBEEK

				Vrijdag 01
				BIO Andalusische soep <i>Selderij</i>
				 Tajine van groenten (wortelen, courgettes, aardappelen, komijn, specerijen) <i>Selderij</i>
				Vegetarische alternatieven Tajine van groenten (wortelen, courgettes, aardappelen, komijn, specerijen) <i>Selderij</i>
				Koekje <i>Gluten, eieren, melk, dopvruchten</i>
Maandag 04	Dinsdag 05	Woensdag 06	Donderdag 07	Vrijdag 08
BIO selderijsoep <i>Selderij</i>	BIO wortelsoep <i>Selderij</i>	BIO pompensoep <i>Selderij</i>	BIO kervelsoep <i>Selderij</i>	BIO bloemkoolsoep <i>Selderij</i>
 Prinsessenbonen Varkensragout Saus met tijm Aardappelpuree <i>Gluten, melk, mosterd</i>	Wortelstoofpot Kippenworst <i>Gluten, eieren, mosterd, melk</i>	 Spinazie Kabeljauwfilet Citroensaus Rijst <i>Vis, soja, selderij, gluten, melk</i> Vegetarische alternatieven	Rauwkost, dressing Kalkoengebraad Natuur aardappelen <i>Gluten, eieren, mosterd, melk</i>	 Tajine van groenten en vegetarische balletjes vegetarische <i>Gluten, selderij, soja, eieren</i>
Prinsessenbonen Omelet Aardappelpuree <i>Melk, eieren</i>	Wortelstoofpot Groene linzen <i>Melk, selderij</i>	Spinazie Kikkererwten Rijst <i>Selderij, melk</i>	Rauwkost, dressing Vegetarische burger Natuur aardappelen <i>Gluten, eieren, mosterd, selderij</i>	Tajine van groenten en vegetarische balletjes vegetarische <i>Gluten, selderij, soja, eieren</i>
Seizoensfruit <i>Selderij</i>	Yoghurt <i>Melk</i>	Seizoensfruit	Seizoensfruit	Appelmoes <i>Selderij</i>
Maandag 11	Dinsdag 12	Woensdag 13	Donderdag 14	Vrijdag 15
BIO kikkererwtensoup <i>Selderij</i>	BIO wortelsoep <i>Selderij</i>	BIO kervelsoep <i>Selderij</i>	BIO preisoep <i>Selderij</i>	BIO groentebouillon <i>Selderij</i>
Rundvlees stroganoff (tomaten, champignons) Aardappelen <i>Gluten, melk, selderij</i>	Wortelen Kalfsblanket Met peterselie bestrooide aardappelen <i>Gluten, selderij, melk</i>	 Bloemkool Zalmfilet Waterkerscoulis Aardappelpuree <i>Vis, gluten, selderij, melk, soja</i> Vegetarische alternatieven	 Gebakken groenten (wortelen, paprika's, bonen) Varkensblokjes Rijst <i>Selderij, gluten, melk</i>	 Penne op mediterrane wijze (tomaten, paprika's, Geraspte kaas) <i>Gluten, selderij, melk</i>
Quorn stroganoff (tomaten, champignons) Aardappelen <i>Eieren, gluten, selderij</i>	Wortelen in roomsaus Witte bonen Met peterselie bestrooide aardappelen <i>Gluten, selderij, melk</i>	Bloemkool Omelet Waterkerscoulis Aardappelpuree <i>Eieren, melk, selderij</i>	Gebakken groenten (wortelen, paprika's, bonen) Rijst Sesamzaad <i>Selderij, sesam</i>	Penne op mediterrane wijze (tomaten, paprika's, Geraspte kaas) <i>Gluten, selderij, melk</i>
Koekje <i>Gluten, eieren, melk, dopvruchten</i>	Yoghurt <i>Melk</i>	Seizoensfruit	Seizoensfruit	Koekje <i>Gluten, eieren, melk, dopvruchten</i>
Maandag 18	Dinsdag 19	Woensdag 20	Donderdag 21	Vrijdag 22
BIO broccolisoup <i>Selderij</i>	BIO pompensoep <i>Selderij</i>	BIO uiensoep <i>Selderij</i>	BIO groene linzensoep <i>Selderij</i>	BIO St Germainsoep <i>Selderij</i>
Seizoens rauwkost, dressing Kippenbil Sinaasappelsaus Natuur aardappelen <i>Gluten, selderij, melk, eieren, mosterd</i>	Appelmoes Kippenballetje Met peterselie bestrooide aardappelen <i>Gluten, eieren, mosterd, melk</i>	 Seizoens rauwkost, dressing Hokifilet Aardappelpuree <i>Vis, selderij, melk, soja, gluten, eieren, mosterd</i> Vegetarische alternatieven	 Spruitjes Gekarameliseerd hammetje Natuur aardappelen <i>Gluten, melk, mosterd, soja, pindanoten</i>	 Risotto met erwtes en mozzarella <i>Selderij, melk</i>
Seizoens rauwkost, dressing Witte linzen Natuur aardappelen <i>Selderij, eieren, mosterd</i>	Appelmoes Falafels Met peterselie bestrooide aardappelen <i>Gluten</i>	Seizoens rauwkost, dressing Kikkererwten Aardappelpuree <i>Eieren, mosterd, melk, selderij</i>	Spruitjes Gekarameliseerde quorn Natuur aardappelen <i>Eieren, selderij, gluten, melk, soja, mosterd, pindanoten</i>	Risotto met erwtes en mozzarella <i>Selderij, melk</i>
Seizoensfruit <i>Selderij</i>	Yoghurt <i>Melk</i>	Seizoensfruit	Seizoensfruit	Chocolade <i>Melk, soja, dopvruchten</i>
Maandag 25	Dinsdag 26	Woensdag 27	Donderdag 28	Vrijdag 29
BIO groentebouillon <i>Selderij</i>	BIO preisoep <i>Selderij</i>	BIO wortelsoep <i>Selderij</i>	BIO kikkererwtensoup <i>Selderij</i>	Heksencocktail met spinazie <i>Selderij</i>
Pasta Bolognese (tomaten, wortelen) Geraspte kaas <i>Gluten, melk, eieren, soja, selderij</i>	Bloemkool met kerrie Kippenlapje Met peterselie bestrooide aardappelen <i>Gluten, melk, eieren, selderij, mosterd</i>	 Seizoens rauwkost, dressing Pollakfilet Aardappelpuree <i>Vis, selderij, melk, soja, gluten, eieren, mosterd</i> Vegetarische alternatieven	Met peterselie bestrooide Rundsburger Natuur aardappelen <i>Gluten, melk, soja, eieren</i>	 Chili sin carne (tomaten, wortelen, rode bonen) Rijst pilaf <i>Selderij</i>
Pasta Arrabbiata saus (tomaten, wortelen) Geraspte kaas <i>Melk, gluten, selderij</i>	Bloemkool met kerrie Omelet Met peterselie bestrooide aardappelen <i>Melk, selderij, mosterd, eieren</i>	Seizoens rauwkost, dressing Stoofpotje van linzen Aardappelpuree <i>Eieren, mosterd, melk, selderij</i>	Met peterselie bestrooide Bloemkoolburger met kaas Natuur aardappelen <i>Gluten, selderij, eieren, melk</i>	Chili sin carne (tomaten, wortelen, rode bonen) Rijst pilaf <i>Selderij</i>
Yoghurt <i>Melk</i>	Seizoensfruit	Seizoensfruit	Seizoensfruit	Seizoensfruit

 : 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), appelen (gegarandeerde Belgische oorsprong van september tot juni), gepelde tomaten, olijfolie.

20% BIO: maaltijden met minstens 20% biologisch geteelde ingrediënten. Erkend door 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. Ze zal u zo snel mogelijk antwoorden.

