MENU

GO! onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap

MA 7/3/22	DIN 8/3/22	DON 10/3/22	VRIJ 11/3/22
Champignonsoep	Knolseldersoep	Bouillonsoep	Tomatensoep met balletjes
☺☺☺	GLUTENVRIJ ☺☺☺ LACTOSEVRIJ	GLUTENVRIJ ☺☺☺ LACTOSEVRIJ	☺☺☺ LACTOSEVRIJ
Kipblokjes	Worst	Pita	Spàààààghetiiiii
Roomsausje	Witte bonenvriendjes in tomatensaus	Looksaus	Bolognaise
Supersterke spinaziepuree	Patatjes	Witte koolsliertjes	
		Frietjes	

Wist-je-datje:

Wist je dat je champignons met vitamine D kan "opladen"? Leg je champignons even buiten in de zon, want champignons nemen zo wat extra vitamine D op! Champignons zijn zo nog een extra natuurlijke bron van vitamine D.

scholengroep GO! WESTHOEK
Passie voor kwaliteitsvoeding
Catering

MENU

GO! onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap

MA 14/3/22	DIN 15/3/22	DON 17/3/22	VRIJ 18/3/22
Preisoep	*Wortelsoep*	*Paprikasoep*	*Courgettesoep*
☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺
Kakelende nuggets	*Stoofpotje op grootmoeders wijze*	*Gehaktbroodje*	*Krollekespasta*
Zoetzure saus	*Koude appelmoes*	*Spekjessaus*	*Pestosausje met groenteblokjes*
Rijst	*Patatjes*	*Wortelpuree*	

Mopje van de week:

Een mier en een duizendpoot gaan samen uit eten. De mier moet lang wachten, want de duizendpoot is bijna een uur te laat. Hijgend komt de duizendpoot uiteindelijk binnen: 'Sorry dat ik zo laat ben. Bij de deur stond een bord met "Verplicht voeten te vegen"!'

scholengroep GO! WESTHOEK
Passie voor kwaliteitsvoeding
Catering

MENU

GO! onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap

MA 21/3/22	DIN 22/3/22	DON 24/3/22	VRIJ 25/3/22
Tomatensoep	*Broccolisoep*	*Bouillonsoep*	*Viensoep met korstjes*
☺☺☺	☺☺☺	GLUTENVRIJ ☺☺☺ LACTOSEVRIJ	☺☺☺
Vispotje van de Chef	*Kaasburger*	*Stoofvlees op Vlaamse wijze*	*Macaroni ham en kaas*
Puree	*Schorseneren in witte saus*	*Frietjes*	
	Patatjes	*Komkommer en slalalala*	

Umami: de vijfde smaak

Iedereen kent wel de vier basissmaken: zout, zoet, zuur en bitter. Maar wist je dat er ook een vijfde basissmaak bestaat, namelijk umami? Umami versterkt de andere 4 basissmaken (zout en zoet het meest) en werkt als een soort 'binding' in het smakenpallet. Umami vind je veel terug in producten zoals champignons, tomaat, erwten, oudere kazen, zeewier, … Ook afgeleide producten zoals ketchup en bouillonblokjes bevatten de nodige umami.

scholengroep GO! WESTHOEK
Passie voor kwaliteitsvoeding
Catering

MENU

GO! onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap

MA 28/3/22	DIN 29/3/22	DON 31/3/22	VRIJ 1/4/22
Bloemkoolsoep	Currysoep	Tomatensoep met balletjes	Groentesoep
☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺
Groentecurry	W-orst	Gerookte zalmsnippers	Mignonetje in jagersaus
Rijst	A-appelmoes	Roomsausje	Ratatouillegroentjes
	P-atatjes	Vi-venkel-courgette-tomaat	Aardappelknikkers
		Penne	☺☺☺
			Dessertje

Fijne Paasvakantie gewenst!

scholengroep GO! WESTHOEK
Passie voor kwaliteitsvoeding
Catering

MENU

GO! onderwijs van de Vlaamse Gemeenschap

scholengroep GO! WESTHOEK
Passie voor kwaliteitsvoeding
Catering