



# Veggie-SPEISEPLAN

Freie Waldorfschule Werder Havel

März

Mo	02.03.20	Bunte Nudeln mit Käse-Kräutersoße, Obst
Di	03.03.20	Chili con Soja mit Reis, Knabberrohkost mit Dip
Mi	04.03.20	Blumenkohlentopf mit Dinkel und Baguette, Vanillepudding mit Fruchtsoße
Do	05.03.20	Marinierter Tofu mit Grünen Bohnen und Kartoffelbrei, Obst
Fr	06.03.20	Gemüsecurry mit Kartoffeln, Salat
Mo	09.03.20	Penne mit Pesto und Reibekäse, Obst
Di	10.03.20	Gemüse-Curry mit Couscous, Knabberrohkost mit Dip
Mi	11.03.20	Eintopf aus roten Linsen mit Vollkornbrot, Sonnenblumenkernbrot, Zitronenquark
Do	12.03.20	Kartoffelgratin mit Rotkohl, Obst
Fr	13.03.20	Zucchini mit Knusperkruste* dazu Zitronensoße und Reis, Knabberrohkost
Mo	16.03.20	Spirelli mit Pesto und Reibekäse, Obst
Di	17.03.20	Möhren-Soja-Gulasch mit Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	18.03.20	Brokkolicremésuppe mit Mehrkornbrot, Apfelmus mit Vanillesoße
Do	19.03.20	Rührei mit Spinat und Kartoffeln, Obst
Fr	20.03.20	Erbsen-Kohlrabiragout mit Kartoffeln, Salat
Mo	23.03.20	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, Obst
Di	24.03.20	Veget. Bratling mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffeln, Knabberrohkost mit Dip
Mi	25.03.20	Orientalischer Kichererbseneintopf mit Fladenbrot, Mangoquark
Do	26.03.20	Zucchini-Möhrenpuffer mit Kräuterschmand und Reis, Obst
Fr	27.03.20	Glückssterne mit Meerrettichsoße und Reis, Salat
Mo	30.03.20	Spirelli mit mit Frischkäse-Kräutersoße, Obst
Di	31.03.20	Seitanragout mit Grünen Bohnen und Couscous, Knabberrohkost mit Dip
Mi	01.04.20	Bunter Gemüseentopf mit Nudeln, Leinsaatbrot, Möhren-Apfelrohkostsalat
Do	02.04.20	Süßer Polentabrei mit Apfelmus und Zimtucker, Obst
Fr	03.04.20	Möhren in Paprikasoße mit Kartoffeln, Knabberrohkost

Alle Zutaten stammen aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft. DE-ÖKO-070 Kontrollstelle

\*Der Fisch stammt teilweise aus nachhaltigem Wildfang und ist mit dem MSC-Siegel (Marine Stuardship Council) zertifiziert. Die verarbeiteten Lebensmittel sind frei von deklarierungspflichtigen Zusatzstoffen, wie Geschmacksverstärkern, Farbstoffen u.a. **Bitte beachten Sie, dass in dem von uns zubereiteten Fisch trotz größter Sorgfalt, Gräten enthalten sein können.**

Eventuelle Änderungen ergeben sich, wenn Gemüse-/Obstsorten oder andere Zutaten im Biohandel nicht erhältlich sind.

Die Allergenkennzeichnung entnehmen Sie bitte der ausgelegten Liste in Ihrer Einrichtung.

