

Weekmenu Twinkel

week 45

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
4 mnd	Gierst, broccoli	Aardappel, knolselder	quinoa, pompoen	Aardappel, knolselder	Rijst, pompoen
6 mnd	Gierst, broccoli, wortel en vis	Aardappel, Knolselder en vegetarische wokreepjes	Pasta, pompoen en kikkererwten	Aardappel, boontjes en kip	Aardappel, pompoen en ei
12 mnd	Gierst, broccoli, wortel en vis	Aardappel, Knolselder en vegetarische wokreepjes	Pasta, pompoen en kikkererwten	Aardappel, boontjes in tomatensaus en kip	Aardappel, pompoen en omelet

Dagelijks ook vers fruit, een gezonde snack zoals tarwekoek, rijstwafel of volkoren boterham.

De kindjes drinken enkel water.

Wij bieden voornamelijk vegetarische maaltijden aan, en zo veel mogelijk groenten van biologische landbouw.

Waarom Veggie?

Ook vegetarisch eten is gezonder én beter voor het milieu!

- Er is minder landbouwgrond en energie nodig voor de productie van plantaardig voedsel in vergelijking met dierlijke productie (verkleinen van de ecologische voetafdruk!)
- Significante daling van de broeikasuitstoot en de opwarming van de aarde
- Minder welvaartsziekten
- Meer dierenwelzijn

‘Een evenwichtige vegetarische voeding (zonder vlees of vis) met plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten, tofu, quorn,... en dierlijke eiwitbronnen zoals melk, kaas en eieren; is geschikt en veilig voor je baby of peuter.’