

Weekmenu Twinkel

week 28

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
4 mnd	Aardappel, wortel	Gierst en broccoli	Rijst, wortel	Aardappel, bloemkool	Rijst, pompoen
6 mnd	Aardappel, wortel en kip	Gierst, wortel, broccoli en groentenburger	Rijst, knolselder en kikkererwten	Aardappel, bloemkool en ei	Aardappel, pompoen en vis
12 mnd	Aardappel, rode kool en kip	Gierst, wortel, broccoli en groentenburger	Pasta, chinese kool, wortel en kikkererwten	Aardappel, bloemkool in kaassaus en ei	Aardappel, pompoen en vis

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.’