

# Weekmenu Twinkel

week 34

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
4 mnd	Aardappel, courgette	Quinoa, spinazie	Rijst, tomaat	Aardappel, bloemkool	Gierst, pompoen
6 mnd	Aardappel, courgette en ei	Quinoa, spinazie, pomoen en linzen	Rijst, tomaat, wortel en tofu	Aardappel, bloemkool en vis	Gierst, pompoen, aubergine en quorn
12 mnd	Aardappel, broccoli, courgette en ei	Quinoa, spinazie, pompoen en linzen	Rijst, tomaat, wortel en tofu	Aardappel, bloemkool in kaassaus en vis	Groentelasagne

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.’***