



lekker en vers

Lekker en Vers Lentemenu Algemeen + Eigentijds

Tegenover de rijstgerechten worden de eigentijdse gerechten als optie aangegeven

	10 april 2017	11 april 2017	12 april 2017	13 april 2017	14 april 2017
Week 2	1 maandag	2 dinsdag	3 woensdag	4 donderdag	5 vrijdag
	macaroni gehakt schotel vega macaroni schotel	Kipgehaktbal - vega gehaktbal jus (veg) Broccoli Puur gestoomd Aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groenten Kip pilav NA- / Quorn pilav Stampot doperwt en appel (eigentijds)	Visvingertjes - vega quornfinger jus (veg) Courgette NA- Gekookte aardappelen NA-	Runderburger - vega hamburger jus (veg) Stampot snijbonen/witte bonen NA-
	17 april 2017	18 april 2017	19 april 2017	20 april 2017	21 april 2017
Week 3	2 maandag	3 dinsdag	4 woensdag	5 donderdag	6 vrijdag
	2e Paasdag	Zilvervliesrijst met groenten Kip kerrie NA- / Quorn kerrie Volkoren penne met pompoen/spinaziesaus (eigentijds)	Kipburger - vega groentenschijf jus (veg) Bloemkool Puur gestoomd Aardappelpuree	Runderlapje - vega schnitzel jus (veg) Stampot andijvie NA-	Spaghetti bolognese volkoren Vega spaghetti bolognese volkoren
	24 april 2017	25 april 2017	26 april 2017	27 april 2017	28 april 2017
Week 4	3 maandag	4 dinsdag	5 woensdag	6 donderdag	7 vrijdag
	Gele rijst met groenten Chili con carne NA- Chili sin carne Cous cous worteltjes zoete aardappel (eigentijds)	Visburger - vega javaanse schijf jus (veg) Peultjes/Wortel NA- Aardappelpuree	Rundervink - vega cordon bleu jus (veg) Stampot rode kool NA-	Koningsdag	Omelet jus (veg) Spinazie a la creme Gekookte aardappelen NA-
	1 mei 2017	2 mei 2017	3 mei 2017	4 mei 2017	5 mei 2017
Week 5	4 maandag	5 dinsdag	6 woensdag	7 donderdag	8 vrijdag
	Visvingertjes - vega quornfinger jus (veg) Snijboontjes Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-	Sucadelapje - vega schnitzel jus (veg) Stampot bietjes NA-	Spaghetti met groenten Italiaanse kipschotel NA- Italiaanse quornschotel	Runderlapje - vega burger jus (veg) Bloemkool - broccoli mix Puur gestoomd Aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groenten Kip pilav NA- / Quorn pilav Zoete aardappel quinoa (eigentijds)
	8 mei 2017	9 mei 2017	10 mei 2017	11 mei 2017	12 mei 2017
Week 6	5 maandag	6 dinsdag	7 woensdag	8 donderdag	9 vrijdag
	Kipgehaktbal - vega gehaktbal jus (veg) Stampot koolraap NA-	Pasta tonijn Vega macaroni bolognese	Koolvisfilet - vega groentenschijf jus (veg) Rode kool met appel Aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groenten Kip madras NA- Quorn Madras Zilvervliesrijst met linzen (eigentijds)	Rundervink - vega quornfinger jus (veg) Mexicaanse groentemix Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-



lekker en vers

	15 mei 2017 maandag	16 mei 2017 dinsdag	17 mei 2017 woensdag	18 mei 2017 donderdag	19 mei 2017 vrijdag
Week 7	Zilvervliesrijst met groenten Kip kerrie NA- Quorn Kerrie Volkoren cous cous pilav (eigentijds)	Kipburger - vega cheeseburger jus (veg) Broccoli Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-	Visvingertjes - vega quornfingers jus (veg) Stampopot spinazie NA-	Macaroni bolognese volkoren Vega macaroni bolognese volkoren	Kipfilet - vega schnitzel jus (veg) Doperwten- worteltjes mix Puur gestoomd Aardappelpuree
	22 mei 2017 maandag	23 mei 2017 dinsdag	24 mei 2017 woensdag	25 mei 2017 donderdag	26 mei 2017 vrijdag
Week 8	Runderburger - vega cordonbleu jus (veg) Peultjes Aardappelpuree	Runderlapje - vega groente burger jus (veg) Stampopot wortelen NA-	Pasta tonijn Vega macaroni bolognese volkoren	Hemelvaartsdag	Zilvervliesrijst met groenten Kip in groenten roomsaus quorn in groenten roomsaus Volkoren pasta met groentensaus (eigentijds)
	29 mei 2017 maandag	30 mei 2017 dinsdag	31 mei 2017 woensdag	1 juni 2017 donderdag	2 juni 2017 vrijdag
Week 9	macaroni gehakt schotel vega macaroni schotel	Kipgehaktbal - vega gehaktbal jus (veg) Broccoli Puur gestoomd Aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groenten Kip pilav NA- / Quorn pilav Stampopot doperwten appel (eigentijds)	Visvingertjes - vega quornfinger jus (veg) Courgette NA- Gekookte aardappelen NA-	Runderburger - vega hamburger jus (veg) Stampopot snijbonen/witte bonen NA-
	5 juni 2017 maandag	6 juni 2017 dinsdag	7 juni 2017 woensdag	8 juni 2017 donderdag	9 juni 2017 vrijdag
Week 10	2e Pinksterdag	Zilvervliesrijst met groenten Kip madras / Quorn madras Volkoren penne met pompoen/spinaziesaus	Kipburger - vega groentenschijf jus (veg) Bloemkool Puur gestoomd Aardappelpuree	Runderlapje - vega schnitzel jus (veg) Stampopot andijvie NA-	Spaghetti bolognese volkoren Vega spaghetti bolognese volkoren
	12 juni 2017 maandag	13 juni 2017 dinsdag	14 juni 2017 woensdag	15 juni 2017 donderdag	16 juni 2017 vrijdag
Week 11	Gele rijst met groenten Chili con carne NA- Chili sin carne Cous cous worteltjes zoete aardappel	Visburger - vega javaanse schijf jus (veg) Peultjes/Wortel NA- Aardappelpuree	Rundervink - vega cordon bleu jus (veg) Stampopot rode kool NA-	Pasta tonijn Vega macaroni bolognese	Omelet jus (veg) Spinazie a la creme Gekookte aardappelen NA-



lekker en vers

	19 juni 2017 maandag	20 juni 2017 dinsdag	21 juni 2017 woensdag	22 juni 2017 donderdag	23 juni 2017 vrijdag
Week 12	4 Visvingertjes - vega quornfinger jus (veg) Snijboontjes Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-	Sucadelapje - vega schnitzel jus (veg) Stamppot bietjes NA-	Spaghetti met groenten Italiaanse kipschotel NA- Italiaanse quornschotel	Runderlapje - vega burger jus (veg) Bloemkool - broccoli mix NA- Aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groenten Kip pilav NA- / Quorn pilav Zoete aardappel quinoa (eigentijds)
	26 juni 2017 maandag	27 juni 2017 dinsdag	28 juni 2017 woensdag	29 juni 2017 donderdag	30 juni 2017 vrijdag
Week 13	5 Kipgehaktbal - vega gehaktbal jus (veg) Stamppot koolraap NA-	Macaroni gehaktschotel Macaroni quornschotel	Koolvisfilet - vega groentenschijf jus (veg) Rode kool met appel Aardappelpuree	Zilvervliesrijst met groenten Kip madras NA- Quorn Madras Zilvervliesrijst met linzen (eigentijds)	Rundervink - vega quornfinger jus (veg) Mexicaanse groentemix Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-
	3 juli 2017 maandag	4 juli 2017 dinsdag	5 juli 2017 woensdag	6 juli 2017 donderdag	7 juli 2017 vrijdag
Week 14	6 Zilvervliesrijst met groenten Kip kerrie NA- Quorn Kerrie Volkoren cous cous pilav (eigentijds)	Kipburger - vega cheeseburger jus (veg) Broccoli Puur gestoomd Gekookte aardappelen NA-	Visvingertjes - vega quornfingers jus (veg) Stamppot spinazie NA-	Macaroni bolognese volkoren Vega macaroni bolognese volkoren	Kipfilet - vega schnitzel jus (veg) Doperwten- worteltjes mix Puur gestoomd Aardappelpuree

www.lekkerenvers.nl

service@lekkerenvers.nl

088 - 111 21 50