



DEZE MAAND EEN MENU
MET HALLOWEEN ALS THEMA

PASTA MET POMPOEN EN MACARONI-KAASSAUS

EEN HEERLIJKE BECHAMELSAUS
MET POMPOEN, ERWTEN EN STUKJES
KALKOEN



Elke maand themamenu's om nieuwe smaken te ontdekken!

Halloween komt oorspronkelijk uit Ierland. Het heette "Samhain" en vierde het einde van de oogst en de overgang naar de herfst. In de nacht van Samhain zouden de zielen van de doden terugkeren naar de aarde. Om zich hiertegen te beschermen, werd er een lantaarn voor de deur van het huis geplaatst. Oorspronkelijk werden de lantaarns uit rapen gesneden. Toen de Ieren massaal naar de VS emigreerden, werden ze vervangen door pompoenen.

De pompoenen voor de lantaarns werden 'Jack O'Lantern'
gedoopt. Weet je waarom ?

Dat komt uit een legende: Jack, een gierige smid, belandt in de hel. Hij wordt door de duivel veroordeeld tot een eeuwig zwervend bestaan op aarde, waarbij hij zich moet verlichten met een stuk gloeiende kool. Om zich niet te verbranden, legt hij het in een raap (die later een pompoen werd).

Pompoen wordt vooral gebruikt als veevoer of in soep. Andere herfstpompoenen zoals potiron, potimarron, butternut, ... zijn heerlijk in soep, geroosterd in de oven, in een risotto of op vele andere manieren.

Een mooie herfst!



MENU OKTOBER 2025

GEMEENTESCHOLEN VAN SCHAARBEEK



THAILAND

		woensdag, 1 oktober		donderdag, 2 oktober	vrijdag, 3 oktober
		BIO pastinaak soep <i>Selderij</i>		BIO spinazie soep <i>Selderij</i>	BIO Rode linzen soep <i>Selderij</i>
		 Prei met roomsaus Boerenworst Natuuraardappelen <i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij, mosterd</i>		 Groenten tandoori (prinsessenbonen, pompoen, bloemkool) met kikkererwten Yoghurtsaus Bulgur <i>Gluten (tarwe), melk</i>	Gebakken groenten met ananas (wortelen, paprika's, erwten) Kippenlapje Rijst <i>Gluten (tarwe), eieren, soja, melk, selderij, mosterd</i>
		Prei met roomsaus Vegetarische burger Natuuraardappelen <i>Gluten (tarwe, rogge), soja, melk, selderij, sesam</i>		Vegetarische alternatieven Groenten tandoori (prinsessenbonen, pompoen, bloemkool) met kikkererwten Yoghurtsaus Bulgur <i>Gluten (tarwe), melk</i>	Gebakken groenten met ananas (wortelen, paprika's, erwten) Omelet Rijst <i>Gluten (tarwe), eieren, soja, melk, selderij, mosterd</i>
maandag, 6 oktober		dinsdag, 7 oktober		woensdag, 8 oktober	
BIO Uien soep <i>Selderij</i>		BIO Butternut soep <i>Selderij</i>		BIO Knolselder soep <i>Selderij</i>	
 Courgettes met pesto Varkensspiering Quinoa <i>Gluten (tarwe), melk, selderij, mosterd</i>		 Stooppotje met wortelen Schelvisfilet <i>Gluten (tarwe, rogge), vis, soja, melk, selderij</i>		Met peterselie bestrooide Kipfilet Gebakken aardappelen <i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</i>	
Courgettes met pesto Vegetarische balletjes Quinoa <i>Gluten (tarwe), soja, melk, selderij</i>		Stooppotje met wortelen Hardgekookt ei, dressing <i>Eieren, melk, selderij, mosterd</i>		Vegetarische alternatieven Met peterselie bestrooide Stooppotje van linzen Gebakken aardappelen <i>Selderij</i>	
Fruit		Kaas <i>Melk</i>		Vol-au-vent van groenten (Champignons, prei) met witte bonen Rijst <i>Gluten (tarwe), soja, melk, selderij</i>	
maandag, 13 oktober		dinsdag, 14 oktober		woensdag, 15 oktober	
BIO kervel soep <i>Selderij</i>		BIO tomaten soep <i>Selderij</i>		BIO kikkererwten soep <i>Selderij</i>	
Prinsessenbonen, sjalot Kippenballetje Natuuraardappelen <i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</i>		 Rauwkost , vinaigrette Hokfilet Aardappelen in de schil <i>Gluten (tarwe, rogge), eieren, vis, soja, melk, selderij, mosterd</i>		 Broccoli Gekarameliseerd varkensgebraad Bulgur <i>Gluten (tarwe), melk, soja, selderij</i>	
Prinsessenbonen, sjalot Falafels, yoghurtsaus Natuuraardappelen <i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij, mosterd, sesam</i>		Rauwkost , vinaigrette Hardgekookt ei Aardappelen in de schil <i>Eieren, melk, selderij, mosterd</i>		Vegetarische alternatieven Broccoli Vegetarische burger Bulgur <i>Gluten (tarwe, rogge), soja, melk, selderij, sesam</i>	
Fruit		Fruit		Chili sin carne (tomaten, wortelen, mais, rode bonen) Rijst <i>Selderij</i>	
maandag, 20 oktober		dinsdag, 21 oktober		woensdag, 22 oktober	
BIO broccoli soep <i>Selderij</i>		BIO pompoen soep <i>Selderij</i>		BIO wortel soep <i>Selderij</i>	
Wortelen, tomatensaus Kipfilet Bulgur <i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</i>		 Rauwkost , vinaigrette Fish sticks Puree <i>Gluten (tarwe, rogge), eieren, vis, melk, selderij, mosterd</i>		Prinsessenbonen, sjalot Rundburger Gebakken aardappelen <i>Gluten (tarwe), melk, selderij</i>	
Wortelen, tomatensaus Rode bonen Bulgur <i>Gluten (tarwe), selderij</i>		Rauwkost , vinaigrette Omelet Puree <i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selder, mosterd</i>		Vegetarische alternatieven Prinsessenbonen, sjalot Vegetarische burger Gebakken aardappelen <i>Gluten (tarwe, rogge), soja, melk, selder, sesam</i>	
Fruit		Koekje <i>Gluten (tarwe, haver, spelt), eieren, soja, melk, doovruchten (amandelen, hazelnoten, walnoten)</i>		Pasta Courgettes-pesto saus Mozzarella balletjes <i>Gluten (tarwe), melk, selderij</i>	
maandag, 27 oktober		dinsdag, 28 oktober		woensdag, 29 oktober	
BIO broccoli soep <i>Selderij</i>		BIO broccoli soep <i>Selderij</i>		BIO bloemkool soep <i>Selderij</i>	
Wortelen, tomatensaus Kipfilet Bulgur <i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</i>		Wortelen, tomatensaus Kipfilet Bulgur <i>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</i>		 Chili sin carne (tomaten, wortelen, mais, rode bonen) Rijst <i>Selderij</i>	
Wortelen, tomatensaus Rode bonen Bulgur <i>Gluten (tarwe), selderij</i>		Wortelen, tomatensaus Rode bonen Bulgur <i>Gluten (tarwe), selderij</i>		Pasta Courgettes-pesto saus Mozzarella balletjes <i>Gluten (tarwe), melk, selderij</i>	
Fruit		Koekje <i>Gluten (tarwe, haver, spelt), eieren, soja, melk, doovruchten (amandelen, hazelnoten, walnoten)</i>		Melkdesserts <i>Melk</i>	

HALLOWEEN



 : Vegetarische schotel

 : vis met MSC/ASC label (duurzame visvangst) : Koolvis, pollak, kabeljauw, zalm, hoki, heek, fish stick
: Schotel bevattende varkensvlees

Seizoensproducten volgens de seizoenskalender voor groenten en fruit van Leefmilieu Brussel/BioWallonie

100% BIO: de soepen zijn 100% BIO.

100% BIO: bulgur, witte en rode bonen, witte, rode en groene linzen, kikkererwten, gierst, pasta, eieren, omeletten, gerst, quinoa, griesmeel, bananen, clementines, kiwi's, mandarijntjes, sinaasappelen, peren, appels, gepelde tomaten, olijfolie, pure/melkchocolade (reep), rundsburger, kippenballetje, natuurlijke yoghurt, melk, verse wortelen (schijfjes/blokjes).

Erkend door www.certisys.eu (BE-BIO-01)

75% lokaal: 75% van de ingrediënten zijn van lokale oorsprong.

Allergenen met vermeldingsplicht worden cursief weergegeven op het menu (Belgisch Koninklijk Besluit 17/07/2014). Deze zijn aanwezig als ingrediënten in het menu. Aangezien onze maaltijden in een grootkeuken worden bereid, kunnen we de afwezigheid van sporen van andere allergenen niet garanderen. Voor alle verdere inlichtingen, contacteer onze diëtiste via e-mail: allergie@tcoservice.com. Ze zal u zo snel mogelijk antwoorden.

