**MENU OKTOBER 2021**

**Week 40: donderdag 7/10**

• Rode quinoa, met groene kruiden, gegrilde, rode biet, bloemkool, pompoenen geitenkaas

• Pasta met champignons, courgette en spinazie

• Pasta met champignons, courgette, spinazie en rookspeksnippers

• Mexicaanse bonenschotel (Vegan)

• Mexicaanse bonenschotel met kip en chorizo

• Groenteschotel met boontjes, witte kool, wortel en bloemkool

**Week 41: donderdag 14/10**

• Wortelpuree met witte kool, curry en seitan/linzen

• Wortelpuree met witte kool en kippengehakt

• Volkoren couscous, munt, pastinaak, pompoen, feta, abrikoos en amandel

in tahinsaus

• Luikse gehaktballetjes met knolselderpuree en gegrilde pastinaak

• Rooktempeh in Luikse saus met knolselderpuree en gegrilde pastinaak

• Groenteschotel: gegrilde pompoen, rode biet, boerenkool, knolselder,

pecannoten, veenbessen

**WEEK 42: donderdag 21/10**

• Indische curry met bloemkool, linzen, spinazie, zoete aardappel, aubergine, erwtjes en krielpatatjes (vegan)

• Indische curry met kip, bloemkool, spinazie, zoete aardappel, aubergine, erwtjes en krielpatatjes

• Opgevulde courgette met quinoa, fijne groentjes en gehakt

• Opgevulde courgette met quinoa, fijne groentjes en seitangehakt

• Zoete aardappelstoemp met tomaat, rucola, walnoten, feta (veggie)

• Zoete aardappelstoemp met tomaat, rucola, walnoten, portobello (Vegan)

Groenteschotel: Oosterse **herfst**wok met spitskool, wortel, prei, champignons, sojascheutjes, broccolli, gember en sesam

**WEEK 43: donderdag 28/10**

* Spelt Pompoen, gegrilde groenten, salie, feta (veggie)
* Spelt Pompoen, gegrilde groenten, salie, feta e n rookspeksnippers
* Thai gele curry met groentjes , wilde rijst en tofu (vegan)
* Thai gele curry met groentjes, wilde rijst en kip
* Tajine met diverse groentjes en krielpatatjes (vegan)
* Tajine met diverse groentjes en krielpatatjes en kip
* Groenteschotel: pompoenhummus met gegrilde knolselder,

pastinaak, oesterzwam, spinazie en pompoenwedge





Smakelijk!

Bestellen kan via:

 056 66 31 64

 info@biotiekje.be