**MENU NOVEMBER 2021**

 **Week 44: Levering op donderdag 4/11**

- Pasta champignons, spinazie en courgette (vegetarisch)

- Pasta champignons, spinazie, courgette en rookspeksnippers

- Stoofpotje van rode biet, krieltjes, champignons en knolseldersteak (vegan)

- Stoofpotje van rode biet, krieltjes, champignons en kip

- Groenteschotel met spruitjes, raap, wortel, bietjes en pompoenpitten

**Week 45: Levering op woensdag 10/11**

- Quinoa risotto met champignons en boerenkool

- Quinoa risotto met champignons, boerenkool en spek

- Tikka massala (veggie)

- Chicken tikka massala

- Groenteschotel met pompoen, knolselder, courgette en pastinaak

**Week 46: Levering op donderdag 8/11**

- Groene curry met broccoli, erwt en courgette

- Groene curry met broccoli, erwt, courgette en kip

- Opgevulde courgette met quinoa, fijne groentjes en seitangehak (vegan)

- Opgevulde courgette met quinoa, fijne groentjes en gehakt

- Pasta à ‘l Italienne met gremolata (vegan)

- -Oosterse herfstwok met spitskool, wortel, prei, champignons, soyascheuten, broccoli, gember en sesam

**Week 47: Levering op donderdag 25/11**

- Gepofte zoete aardappel met chili sin carne en yoghurtsausje (vegan)

- Gepofte zoete aardappel met chili con carne en yoghurtsausje

- Pasta verde (veggie)

- Ovenpotje spelt met pompoen, paprika, kerstomaatjes en feta

- Ovenpotje spelt met pompoen, paprika, kerstomaatjes, feta en spek

- Groenteschotel met gegrilde pompoen, rode biet, boerenkool, knolselder, walnoot en veenbes

**Week 48: Levering op donderdag 02/12**

- Polenta met spruitjes, pompoen, boerenkool, veenbesjes en rooktempeh

- Polenta met spruitjes, pompoen, boerenkool, veenbesjes en rookspeksnippers

- Indische curry met linzen, zoete bataat, aubergine, bloemkool en spinazie (vegetarisch)

- Indische curry met zoete bataat, aubergine, bloemkool, spinazie en kip

- Tajine met couscous, paprika, wortel, courgette, knolraapjes, kikkererwten en rozijntjes (vegan)

- Tajine met couscous, paprika, wortel , courgette, knolraapjes, kikkererwten, rozijntjes en kip

- Groenteschotel met prei, courgette, savooikool en wortel

Sesam



Bestellen kan via:

 056 66 31 64

 info@biotiekje.be



Smakelijk!