

**Sociale Actie**

**Maart 2018**

Normaal	
Dieet	

Naam .....

Adres .....

Tel .....

**Gelieve uw keuze per dag melden : warme, koude dagschotel of alternatief.**

	Schotel	aantal	*** Week van donderdag 01 tot zondag 04 ***
Do 01	warme		Braadworst, vleessaus, getomateerde courgette, aardappelen
	koude		Zalmsalade, rauwkost, aardappelen
Vr 02	warme		Gepocheerde zalm, oostendse saus, stampot van spinazie
	koude		Deegwarensalade
Za 03	warme		Farfalle, tomatensaus, gehaktballetjes
	koude		Varkensgebraad, rauwkost, aardappelsalade
Zo 04	warme		Rundsgebraad, pepersaus, schorseneren, hertoginne-aardap.
	koude		Salade van roze garnalen, rauwkost, aardappelen
<b>Alternatief</b>			<b>Zwitserse steak, brocoli, aardappelen</b>

	Schotel	aantal	*** Week van maandag 05 tot zondag 11 ***
Ma 05	warme		Koninginnehapje, rijst
	koude		Griekse salade
Di 06	warme		Gehakbal, tomatensaus, groene boontjes, aardappelpuree
	koude		Boerenpate, rauwkost, aardappelen
Wo 07	warme		Spieringlapje, jagerssaus, rode kool, aardappelen
	koude		Filet americain, rauwkost, aardappelsalade
Do 08	warme		Rundsburger, choronsaus, stampot van wortel
	koude		Marco Polo salade
Vr 09	warme		Vispannetje met fijne groenten, ebly
	koude		Salade niçoise
Za 10	warme		Deegwaren carbonara, gemalen kaas
	koude		Kipsalade, rauwkost, aardappelsalade
Zo 11	warme		Gegratineerd witloof, aardappelpuree
	koude		Engels vleeswaren bord, aardappelsalade
<b>Alternatief</b>			<b>Varkensbrochette, foyotsaus, worteltjes, aardappelen</b>

	Schotel	aantal	*** Week van maandag 12 tot zondag 18 ***
Ma 12	warme		Gepaneerde kipfilet, erwten en worteltjes, aardappelen
	koude		Visterrine, rauwkost, aardappelen
Di 13	warme		Blinde vink, demi-glace saus, stampot van brocoli
	koude		Kantonese rijst
Wo 14	warme		Varkengyros, gemengde salade, bulghur
	koude		Filet americain, rauwkost, aardappelsalade
Do 15	warme		Kippebout, kerriesaus, ananas, rijst

	koude		Hamrolletjes asperges, rauwkost, aardappelen
Vr 16	warme		<b>Gebakken visfilet, prei in room, aardappelen</b>
	koude		Perzik met tonijn, rauwkost, aardappelsalade
Za 17	warme		<b>Deegwaren, groene pestosaus, kalkoenblokjes, gemalen kaas</b>
	koude		Haringfilet, rauwkost, aardappelsalade
Zo 18	warme		<b>Kalkoensteak, thijmsaus, spruitjes, aardappelpuree</b>
	koude		Kip hawaii, rauwkost, rijst
<b>Alternatief</b>			<b>Varkensgebraad, champignonsaus, spinazie, aardappelen</b>

	Schotel	aantal	<b>*** Week van maandag 19 tot zondag 25 ***</b>
Ma 19	warme		<b>Kalkoengebraad, stroganoffsous, knolselder bieslook, puree</b>
	koude		Engels vleeswaren bord, aardappelsalade
Di 20	warme		<b>Gevogeltereepjes zoet-zuur, kantonese rijst</b>
	koude		Ham hawaii, rauwkost, aardappelsalade
Wo 21	warme		<b>Kalfsblanket op oude wijze, gebakken aardappelen</b>
	koude		Filet americain, rauwkost, aardappelsalade
Do 22	warme		<b>Lamsgehaktsteak, ratatouille, taboule</b>
	koude		Zalmsalade, rauwkost, aardappelen
Vr 23	warme		<b>Gepocheerde vis, dieppesaus, broccoli, aardappelpuree</b>
	koude		Deegwarensalade
Za 24	warme		<b>Deegwaren 4 kazensaus</b>
	koude		Varkensgebraad, rauwkost, aardappelsalade
Zo 25	warme		<b>Rundssteak, vleessaus, gestoofd witloof, rösti</b>
	koude		Salade van roze garnalen, rauwkost, aardappelen
<b>Alternatief</b>			<b>Koninginnehapje, rijst</b>

	Schotel	aantal	<b>*** Week van maandag 26 tot zaterdag 31 ***</b>
Ma 26	warme		<b>Varkensmignonette, lyonnaissaus, stampot van groenten</b>
	koude		Griekse salade
Di 27	warme		<b>Kalfchipolatta, vleessaus, appelmoes, aardappelen</b>
	koude		Boerepate, rauwkost, aardappelen
Wo 28	warme		<b>Kalfgehaktbrood, vleessaus, boterboontjes, aardappelen</b>
	koude		Filet americain, rauwkost, aardappelsalade
Do 29	warme		<b>Ardeense gehaksteak, vleeswarensaus, erwtjes, aardappelen</b>
	koude		Marco Polo salade
Vr 30	warme		<b>Gepocheerde visfilet, duglèrésaus, courgetten, aardappelen</b>
	koude		Kipsalade, rauwkost, aardappelsalade
Za 31	warme		<b>Spaghetti bolognese, gemalen kaas</b>
	koude		Salade niçoise
<b>Alternatief</b>			<b>Kipfilet, Samber en Maas saus, ebly</b>

**Microgolfoven** : Om de soep en de maaltijd op te warmen: de afdeklfolie doorprikken en 5 minuutjes in de microgolf plaatsen op de hoogste stand.

**Traditionele oven:** Soep: in de pan of in de microgolf opwarmen. Hoofdschotel: de schotel met folie gedurende 20 minuten in een voorverwarmde oven op 100° plaatsen.

**Gelieve uw bestellingen of wijzigingen  
drie dagen op voorhand voor 12.00 door te geven**

**ELKE BESTELDE MAALTIJD ZAL GEFACTUREERD WORDEN**