



April 2018

Alle „grün“ hinterlegten
Komponenten sind
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio

Montag, 2. April 2018

Ostermontag

Dienstag, 3. April 2018

- A** **Vollkorn-Penne** (Röhrennudeln) ^{gwf n}
mit **Kräuterfrischkäsesoße** ^{m gw}
- B** **Vegetarische Paprikaschote** ^{gwl sl sn}
mit **Bratensoße** und **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
Obst / Knabbergemüse

Mittwoch, 4. April 2018

- A** **Fischbulette** ^{e gw} mit **Buttererbsen** ^m
und **Kartoffelpüree** ^m
- B** **Vegetarische Spitzkohlpfanne** ^{sj m}
(Tofu, Ananas, Curry) mit **Reis** ^{m g sj sm}
Vanillejoghurt ^{ml} Salat/Gemüse

Donnerstag, 5. April 2018

- A** **Spinatlasagne** ^{gwm e sj sc sn sm}
(Schichtnudeln)
- B** **Milchreis** ^{g sj sc sn sm} mit **Zucker** und **Zimt**
Apfelmus / Salat/Gemüse

Freitag, 6. April 2018

- Paniertes Hähnchenschnitzel ^{gwl}
mit **Maisgemüse** ^m
und **Kartoffelpüree** ^m
Zitronenquark ^m
/ Salat /Gemüse

Grundschule am Stadtpark Steglitz - HXS Schützt die Bienen in eurer Welt und gewinnt!

„Summ, summ, summ, Bienen summ herum...“ so heißt es in dem Kinderlied, dass ihr bestimmt alle kennt. Es gibt in Deutschland neben der Honigbiene mehr als 500 Bienenarten. Neben den Bienen summern Hummeln, Wespen und Hornissen durch den Garten. Allerdings auch nur, wenn es Nahrung gibt! Durch die intensive Landwirtschaft gehen immer mehr natürliche Lebensräume verloren. Die größte Zahl der Blütenpflanzen wird durch Insekten bestäubt. Die Blüten versorgen die Bienen nicht nur mit Nahrung sondern helfen bei der Bestäubung. Damit sind Bienen ein sehr wichtiger Bestandteil unseres Ökologischen Systems.



LUNA Preisausschreiben: Macht mit und beschützt die Bienen in eurer Welt. Wildblumengärten geben den Bienen Nahrung.

Sät Wildblumensamen im Balkonkasten oder in einem Beet in eurem Garten. In einigen Wochen habt ihr tolle Wildblumen. So gebt ihr den Bienen Nahrung und schafft ihnen damit Lebensraum. Wir freuen uns auf Eure Bilder per Mail! Seid dabei, macht mit und beschützt die Bienen!

In der **Mai Infobox** erfahrt ihr was ihr gewinnen könnt!



An: info@luna.de, Stichwort:
„meine Wildblumen für die Bienen“,
Einsendeschluss ist der **22. Juni 2018!**

Tip: Über das **BIENEN-APP** vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft könnt ihr euch richtig schlau machen und es gibt ein tolles Bienenquiz.

<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/naturschutz-im-garten/20386.html>

<https://www.stadtbienen.org/>

<https://www1.wdr.de/wissen/natur/zur-lage-der-bienen-100.html>

<https://www.fuereinebesserewelt.info/bienen-schuetzen-10-dinge/>



Änderungen vorbehalten! Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: g=Gluten gw=Weizen - gr=Roggen - gg=Gerste - gh=Hafer - gd=Dinkel - gk=Kamut kr=Krebstiere - e=Ei - f=Fisch - n=Erdnuss sj=Soja - m=Vollmilch, Butter, Sahne - sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss) - sl=Sellerie - sn=Senf - sm=Sesam - sd=Schwefeldioxid u. Sulphite - lu=Lupine - w=Weichtiere
Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Bulgur, Reis, Butter, Milch und Sahne sind gem. der Verordnung (EG) Nr 834/2007 Bio · DE-ÖKO-070



Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten, grüne Deklaration weist auf Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

Montag, 9. April 2018

- A** **Spirelli** (Spiralnudeln) ^{gw sj}
mit **Soße Bolognese** ^{gd sj sm}
(Tomaten-Hackfleisch-Soße)
- B** **Vegibratwurst** ^{sj} mit **Tex-Mex-Gemüse**
(grünen Bohnen, Kidneybohnen, Mais, Paprika) ^{m g sj sc sm}
und **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
- Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 10. April 2018

- A** **Kräuterquark** ^m mit **Kartoffeln**
- B** **Ratatouille** ^{m gw sj sc sm sn}
(Tomaten, Paprika, Zucchini)
mit **Rahmpolenta** ^{m g}
und **Käsewürfeln "Hellas"**
(griech. Kuhmilchkäse) ^m

Gurkensalat mit Dill / Obst

Mittwoch, 11. April 2018

- A** **Lachsfilet in Zitronensoße** ^{m gw sj sc sm sn}
und **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
- B** **Tomaten-Nudel-Auflauf** ^{m gw sj sc sm sn}

Mango-Pfirsich-Kompott / Salat/Gemüse

Donnerstag, 12. April 2018

- A** **Chinapfanne** (Möhre, Weißkohl, Zuckerschoten,
Sojasprossen) mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}
- B** **Linsentaler** ^{gw gd e sj sm} mit **Zwiebelsoße**,
Kohlrabigemüse in Butterfond ^m
und **Kartoffelpüree** ^m

Stracciatellaquark ^{m s c} (Schokosplitter)
/ Salat/Gemüse

Freitag, 13. April 2018

- A** **Wrap** ^{gw} (Weizenfladen) mit **Putenfleisch**,
Salat und Kräuter-Joghurt-Dressing ^m
- B** **Blumenkohlsuppe** ^m mit
Finnenbaguette ^{gw gg sj m sm} (Mehrkornbaguette)
Vanillepudding ^m
mit Heidelbeersoße / Salat /Gemüse

Montag, 16. April 2018

- A** **Bunte Farfalle** ^{gw} (Schmetterlingsnudeln)
mit **Käsesoße** ^{m gw sj sc sm sn}
- B** **Orientalische Gemüsepfanne**
(Aubergine, Zucchini, Paprika, Aprikose)
mit **Couscous** (Weizengrütze) ^{gw}
- Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 17. April 2018

- A** **Putengeschnetzeltes "Züricher Art"**
(Champignons, Sahne, Zwiebeln) ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Überbackende Zucchini-Kartoffeln** ^m
Quarkspeise ^m mit **Honey Pops**
(Puffweizen) ^{gw} / Salat/Gemüse

Mittwoch, 18. April 2018

- A** **Mehlierter Seelachs** ^{gw}
mit **Mascaronemöhren** ^{m gw sj sc sm sn}
(ital. Frischkäse) und **Kartoffeln**
- B** **Käsetortellini** ^{gw m} (gefüllte Nudeln)
mit **Tomatensoße** ^{m gw sj sc sm sn}

Eisbergsalat

mit Kräuter-Joghurt-Dressing ^m / Obst

Donnerstag, 19. April 2018

- A** **Rührei** ^m mit **Blattspinat** ^{m gw sj sc sm sn}
und **Kartoffeln**
- B** **Grießbrei** ^{m gw}
Kirschkompott mit Quarkhaube ^m
/ Salat/Gemüse

Freitag, 20. April 2018

- A** **Möhreneintopf** mit **Rindfleisch**
- B** **Champignonragout** ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Kartoffelklößen** ^{m sl}
Müsljoghurt ^{gh gw gg m}
mit **Agavendicksaft** / Salat/Gemüse

Montag, 23. April 2018

- A** **Vollkorn-Spirelli** ^{gw fn} mit
Tomaten-Basilikum-Soße und **Reibekäse** ^m
- B** **Gemüsegulasch** ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Vollkornreis** ^{m g sj sm}
- Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 24. April 2018

- A** **Boeuf Stroganoff** ^{m gw sj sc sm sn}
(Rindergeschnetzeltes mit Champignons
und Gurken) mit **Basmatireis** ^{m g sj sc sm}
- B** **Gratinierter Blumenkohl** ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Kartoffeln**

Tomaten-Gurken-Salat / Obst

Mittwoch, 25. April 2018

- A** **Seelachsfilet in Soße a la Choron**
(helle Soße mit Tomaten) ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Bulgur** ^{m gw sj sm}

- B** **Grüne-Bohnen-Eintopf**
mit **Vollkornbrot** ^{gr gw gg gd m sc sl sm}

Erdbeer-Rhabarber-Kompott mit Crumble
(Streusel) ^{gw m e sc sm sl n sj lu} / Salat /Gemüse

Donnerstag, 26. April 2018

- A** **Vegischeschnetzeltes "Gyros Art"** ^{sj m}
(griechische Art) mit **Reis** ^{m g sj sm}
- B** **Gebackener Frischkäse** ^{m gw gr gg}
mit **Möhren-Erbsen-Gemüse in**
Butterfond ^m und **Kartoffeln**

Blattsalat

mit Balsamicodressing ^{sn} (Balsamessig) / Obst

Freitag, 27. April 2018

- A** **Hähnchenkeule** mit **Rotkohl**
und **Kartoffelpüree** ^m
- B** **Gemüsecremesuppe** ^{sl m} mit
Finnenbaguette ^{gw gg sj m sm} (Mehrkornbaguette)
Pfirsichquark ^m / Salat /Gemüse

Montag, 30. April 2018

Alle „grün“ hinterlegten
Komponenten sind
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio



S p e i s e p l a n



LUNA
Vollwert-Catering

Gewerbehof 9 : 13597 Berlin
Tel.: (030) 36 75 95 -0
www.luna.de

April 2018

Änderungen vorbehalten! Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: g=Gluten gw=Weizen - gr=Roggen - gg=Gerste - gh=Hafer - gd=Dinkel - gk=Kamut
kr=Krebstiere - e=Ei - f=Fisch - n=Erdnuss sj=Soja - m=Vollmilch, Butter, Sahne - sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss,
Queenslandnuss) - sl=Sellerie - sn=Senf - sm=Sesam - sd=Schwefeldioxid u. Sulphite - lu=Lupine - w=Weichtiere
Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Bulgur, Reis, Butter, Milch und Sahne sind gem. der Verordnung (EG) Nr 834/2007 Bio · DE-ÖKO-070  

Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten, grüne Deklaration weist auf Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

LUNA unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor