

## Februar 2014

Alle „grün“ hinterlegten  
Komponenten sind gem. Artikel 29  
Absatz 1 der VO (EG) Nr. 834/2007;  
VO (EG) 889/2008 Bio

Montag, 03. Februar 2014

**Winterferien vom 03.02. – 08.02.2014**

- A** **Makkaroni**<sup>g</sup> mit einer  
**Tomaten-Hackfleisch-Soße**<sup>Rindtg</sup>  
**B** **Indischer Linseneintopf**<sup>n</sup>  
(mit Süßkartoffeln und Kokosmilch)  
dazu **Sauerrahm**  
Obst /Salat

Dienstag, 04. Februar 2014

- A** **Putengeschnetzeltes**  
mit **Pilzen**<sup>gm2</sup> und **Zartweizen**<sup>g</sup>  
**B** **Panierter Käse**<sup>egm1</sup>  
mit **Spinat**<sup>m2g</sup> und **Kartoffeln**  
**Möhren-Apfelsalat** /Obst

Mittwoch, 05. Februar 2014

- A** **Fischpfanne**<sup>tgm2</sup>  
mit **Gemüse mit Reis**<sup>m2</sup>  
**B** **Nudelauflauf**<sup>egm2</sup>  
mit **Sahnesoße**  
**Blattsalat** mit  
Zitronen-Oliven Dressing /Obst

Donnerstag, 06. Februar 2014

- A** **Getreidetaler**<sup>egm2</sup> mit **Zwiebelsoße**<sup>t</sup>  
und **Kartoffelpüree**<sup>m1/2</sup>  
**B** **Milchreis**<sup>m1/2</sup> mit **Zucker** und **Zimt**  
Waldbeerengrütze / **Knabbergemüse**

Freitag, 07. Februar 2014

- A** **Kohlrabieintopf** und **Brot**<sup>g</sup>  
**B** **Französischer Gemüseeintopf**  
(Tomate, Paprika, Zucchini)<sup>t</sup>  
mit **Käsewürfeln** und **Polenta**  
**Sahnepudding**<sup>m1/2</sup>  
mit Fruchtsoße /Salat

## Esst euch schön, stark und schlau!

Eurer Körper braucht einige lebensnotwendige Stoffe um Haut und Haare gesund zu halten. Dazu gehören die Vitamine und Mineralstoffe, sie alleine sind schon wahre „Schönmacher“. Sie sorgen für einen guten Stoffwechsel und einen gesunden und fitten Körper.



Da euer Körper diese Stoffe nicht selbst produzieren kann, müsst ihr sie mit der Nahrung aufnehmen.

In vielen Lebensmitteln vom Luna Speiseplan sind alle diese Stoffe enthalten. Ihr bekommt sie in diesem Monat mit Spinat und Kohlgemüsen.

Außerdem mit der leckeren Goldhirse und unserem Linsencorma. Auch im Lachs und in Milchprodukten wie Joghurt und Quark sind echte Schönmacher versteckt. Mit all diesen Stoffen tut ihr nicht nur eurem Körper etwas Gutes, sondern auch das Denken und Lernen in der Schule fallen leichter.



Rezept für eine Möhren-Apfel Rohkost:

- 4 mittelgroßen Möhren
- 1 Apfel
- Saft ½ Zitrone, Saft 1 Orange
- 1 TL Öl (damit die fettlöslichen Vitamine von eurem Körper aufgenommen werden können)



Möhren und Apfel reiben, 1 TL Öl untermischen, Zitronen- und Orangensaft hinzufügen und gut vermengen. Etwas durchziehen lassen und genießen!



**Änderungen vorbehalten!** Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht - m1 = mit Vollmilch - m2 = mit Butter oder Sahne  
- e = mit Ei - n = mit Nüssen - t = mit Tomaten - g = mit Gluten - sl = mit Sellerie - sn = mit Senf - sm = mit Sesam - sj = mit Soja  
Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Bulgur, Reis, Butter, Milch und Sahne sind gem. Artikel 29 Absatz 1 der VO (EG) Nr 834/2007; VO (EG) 889/2008 Bio **DE-ÖKO-070**  
Alle Speisen können jedoch Spuren der aufgeführten Allergene enthalten

Luna unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor

Montag, 10. Februar 2014

**A** Kichererbsenragout  
mit Fladenbrot<sup>g</sup>

**B** Spaghetti<sup>g</sup>  
mit Pesto verde<sup>n</sup>  
(grüne Kräuterpaste)  
und Parmesan<sup>m1</sup>  
Obst / Salat

Dienstag, 11. Februar 2014

**A** Seelachs<sup>eg</sup> gebraten  
mit Möhren in heller Soße<sup>m2g</sup>  
und Vollkornreis<sup>m2</sup>

**B** Kräuterquark<sup>m1/2</sup> mit Kartoffeln  
Gurkensalat / Obst

Mittwoch, 12. Februar 2014

**A** Rindergulasch<sup>tg</sup> mit Nudeln<sup>g</sup>

**B** Asiatisches Sojafleisch Curry  
mit Reis<sup>m2</sup>

Himbeerjoghurt<sup>m1/2</sup>  
/ Knabbergemüse

Donnerstag, 13. Februar 2014

**A** Kartoffel-Brokkoli-Auflauf<sup>gm2</sup>

**B** Linsentaler<sup>eg</sup>  
mit Paprikagemüse<sup>tm2g</sup>  
und Cous-Cous<sup>g</sup>  
Apfelmus / Salat

Freitag, 14. Februar 2014

**A** Hühnerschnitzel<sup>eg</sup>  
mit Schnippelbohnen<sup>m2g</sup>  
und Kartoffelpüree<sup>m1/2</sup>

**B** Italienische Gemüsesuppe<sup>tsl</sup>  
mit Croutons<sup>g</sup>  
Möhren Sticks / Obst

Montag, 17. Februar 2014

**A** Paprika-Würstchen-Gulasch<sup>Geflügel</sup>  
mit Spirelli<sup>g</sup>

**B** Vegetarisches Schnitzel<sup>eg</sup>  
mit Erbsen in heller Soße<sup>m1/2g</sup>  
und Bulgur<sup>gm2</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 18. Februar 2014

**A** Weißkohl-Rindfleisch-Topf<sup>tslg</sup>  
mit Kartoffeln

**B** Kartoffelkloß  
mit Champignonsoße<sup>m2g</sup>  
Knabbergemüse / Obst

Mittwoch, 19. Februar 2014

**A** Fischfilet Kräuter-Brot-Kruste<sup>m2g</sup>  
mit Zitronensoße<sup>m2g</sup>  
und Vollkornreis<sup>m2</sup>

**B** Gemüseragout<sup>gm2</sup>  
mit Kartoffeln  
Knackiger Eisbergsalat  
mit Essig-Öl-Dressing / Obst

Donnerstag, 20. Februar 2014

**A** Nudel-Zucchini-Auflauf<sup>egm2</sup>  
mit Tomaten-Basilikum-Soße

**B** Grießbrei<sup>m1/2</sup>  
Kirschkompott / Salat

Freitag, 21. Februar 2014

**A** Grünkertaler<sup>eg</sup>  
mit Mais und Kartoffelpüree<sup>m1/2</sup>

**B** Erbsensuppe<sup>sl</sup> mit Brot<sup>g</sup>  
Kirsch-Bananen-Quark<sup>m1/2</sup>  
/ Knabbergemüse

Montag, 24. Februar 2014

**A** Bunte Nudeln<sup>g</sup> mit Käsesoße<sup>m2g</sup>

**B** Sesam-Möhren-Schnitzel  
mit ZucchiniGemüse<sup>m2g</sup>  
und Zartweizen<sup>g</sup>  
Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 25. Februar 2014

**A** Fischfrikassee<sup>m2g</sup>  
mit Erbsen dazu Kartoffeln

**B** Blumenkohlsuppe<sup>gm1/2</sup>  
mit Baguette<sup>g</sup>  
Knabbergurke / Obst

Mittwoch, 26. Februar 2014

**A** Putenbratwurst  
mit Sauerkraut<sup>m2</sup>  
und Kartoffelpüree<sup>m1/2</sup>

**B** Gemüserisotto<sup>m2</sup>  
mit Gorgonzolasoße<sup>m1/2</sup>  
Chinakohlsalat mit  
Mandarinen-Joghurt-Dressing<sup>m1/2</sup>  
/ Obst

Donnerstag, 27. Februar 2014

**A** Bohnen-Hackfleisch-Topf<sup>Rind t</sup>  
mit Fladenbrot<sup>g</sup>

**B** Spinat Lasagne<sup>eg</sup>  
Pflaume-Zimt-Quark  
/ Knabbergemüse

Freitag, 28. Februar 2014

**A** Gemüseintopf<sup>sl</sup>  
mit Vollkornbrot<sup>eg</sup>

**B** Tofutaler<sup>sjeg</sup>  
mit MascarponeMöhren<sup>m2g</sup>  
und Vollkornreis<sup>m2</sup>  
Pfirsichkompott / Salat

Speiseplan



LUNA  
Vollwert-Catering

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

Februar 2014

**Änderungen vorbehalten!** Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht - m1 = mit Vollmilch - m2 = mit Butter oder Sahne  
- e = mit Ei - n = mit Nüssen - t = mit Tomaten - g = mit Gluten - sl = mit Sellerie - sn = mit Senf - sm = mit Sesam - sj = mit Soja  
Kartoffeln, Nudeln, Mehl, Bulgur, Reis, Butter, Milch und Sahne sind gem. Artikel 29 Absatz 1 der VO (EG) Nr 834/2007; VO (EG) 889/2008 Bio DE-ÖKO-070  
Alle Speisen können jedoch Spuren der aufgeführten Allergene enthalten

Luna unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor