

Werkblad 6

Menukaart maandag

Ontbijt:

Tussendoor: huisgemaakt
kaneelbeschuitje

Lunch: clubsandwich met wortelsalade

Tussendoor: fruitlolly

Avondeten

Voorgerecht: gevulde champignons

Hoofdgerecht: hertenmedaillon met
decemberkruiden, wortel met selderij en
aardappelpuree

Toetje: komkommerijs met munt



Richtlijnen

Algemeen

- Houd je aan de aanwijzingen van de chefkok.
- Zorg dat jullie gerecht er mooi uit ziet. Bedenk een mooie naam voor jullie gerecht. Je bent tenslotte in een restaurant.
- Schrijf op wat je allemaal nodig hebt. Probeer niks te vergeten!
 - Kies je bijvoorbeeld voor een broodje, vergeet dan niet dat je broodje ook besmeerd moet worden.
 - En hoe zorg je ervoor dat het bord er mooi uit ziet? Wat heb je daar allemaal voor nodig?
- Ga op zoek naar inspiratie in de Fruitfeiten.

Ontbijt

Het is belangrijk goed te ontbijten om de dag goed te starten. Een goed ontbijt bevat daarom:

- Iets met granen (bijvoorbeeld volkorenbrood, roggebrood, krentenbrood of beschuit, besmeerd met een beetje margarine. Of kies voor ontbijtgranen of pannenkoek).
- Iets met melk (bijvoorbeeld melk, karnemelk, kwark, kaas).
- Fruit.

Bedenken jullie een ontbijt waar dit allemaal in zit?