

Werkblad 7

Menukaart dinsdag

Ontbijt: lopend buffet

Traktatie: bananen raceauto

Lunch:

Tussendoor: 'Het neusje van de zalm'

Avondeten

Voorgerecht: doperwtjessoep

Hoofdgerecht: bloemkoolcurry met kidneybonen

Toetje: chef's surprise



Richtlijnen

Algemeen

- Houd je aan de aanwijzingen van de cheffok.
- 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.

Lunch

Een goede lunch bevat:

- 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).
- Iets met groente en/of fruit.