

Ramadan weekmenu 3



Iftar

- Ma** Gourmetten met vis of vlees, groente, pasta salade, eventueel een rijstsalade erbij, fruitmix, en een homemade Mojito(halal) en een lichte soepje.
- Di** Tortilla, champignonsoep, garnalen spiesjes, verse sap en een yoghurt toetje met fruit.
- Wo** Mini quichejes, loempia's, soep en een dadel met avocado en appel smoothie.
- Do** Lasagne, soepje, lichte salade en een verse sapje.
- Vr** Gevulde pannenkoeken/lemsemmen, vogeltongetjes soep/ soep naar keus, rood fruit-yoghurt smoothiebowl en sap naar keus.
- Za** Dorade of vis uit de oven, rijstsalade met tonijn, vissoep en verse sap.
- Zo** Gevulde aubergines of paprika's, Harira/soep, maaltijdsalade met kip of vis en een smoothie

Boodschappenlijstje

