

NIEUWE SUGGESTIES vanaf 1/04/2022

- Vogelnestje met tomatensaus, snijboontjes en aardappelpuree
- Tofu met curry en kokos, wokgroenten en rijst
- Zwarte pens met appelcompote en gebakken aardappeltjes
- Heekfilet met saffraansaus, broccoli en peterselie aardappelen
- Koude schotel met ham en asperges en aardappelsalade
- Lasagne bolognaise
- Spaghetti bolognaise

Wenst u het dagmenu te vervangen door één van onze suggesties, geef uw keuze **3 werkdagen voor levering** door aan uw bedeler. Deze suggesties worden steeds aangevuld met de dagsoep en dessert van onze maandmenu.

PAASMAANDAG OP BESTELLING TOT EN MET 24/03/2024

April: Maand van de markt

Help jij mee de markt een boost te geven?

De lokale besturen en de Provincie Antwerpen organiseren van **1 tot 30 april 2024**, samen met alle Vlaamse Provincies en de Vlaamse Federatie Ambulante Handel, de actie 'Maand van de Markt'.

We zetten marktkramers en de marktbeleving tijdens de actie (veelzijdig) in de kijker, en onze consumenten moedigen we aan om lokaal te kopen.

Hoe doen we dat?

De Maand van de markt is een feest voor de bezoekers van de markt! Bij elke aankoop op de markt nemen ze immers deel aan een wedstrijd.

Door deelname aan de wedstrijd kunnen ze tal van leuke prijzen winnen.



Ik neem terug afscheid:

Het was een eer om de job van Esther over te nemen en deze zorgvuldig uit te voeren. Een hele korte periode dat ik hier in dienst ben geweest, maar ik jaag mijn dromen na als politie-inspecteur.

Ik heb jullie met veel plezier te woord gestaan via email/telefoon en ga jullie dan toch ook wel missen.

Ik wens jullie nog heel veel lekkere maaltijden toe en al het beste dat jullie hart toelaat.



www.veresto.be – veresto@veresto.be – 03 380 06 40



Primeurgroenten van eigen bodem

April groente: De Rabarber

De rabarberplant heeft grote groene bladeren en groen-rode lange stengels. **Alleen de stengels kun je eten**, de bladeren bevatten giftig zuur. Rabarber wordt vaak tot de **groenten** gerekend, terwijl we het eerder als fruit verwerken.

Rabarber heeft een frizure smaak. Je kunt de stengels **schillen**, maar het hoeft niet. Rabarber kan 'natuur' gegeten worden, maar door de zure smaak wordt hij ook vaak **verwerkt** tot **compote**, moes en **confituur**. Rabarber kan ook gekookt worden (met wat suiker bijvoorbeeld) of verwerkt worden in **taart of gebak**. Je kunt rabarber ook combineren met hartige gerechten: rabarbermoes is een lekker bijgerecht bij vis en gevogelte.



Waarom kiezen voor seizoen producten van bij ons een slimme keuze is

- Lokale seizoen producten worden in ideale omstandigheden geteeld. Omdat ze niet vroeger moeten worden geplukt omdat ze nog een lange reis moeten afleggen, hebben ze meer smaak. Bovendien zijn onze producten altijd streng gecontroleerd.
- Seizoen producten zijn **lief voor je portemonnee**, het aanbod is groot én de prijs klein.
- Eten volgens de seizoenen is een handige manier om variatie te brengen in je menu. Variatie is belangrijk omdat niet elke groente- en fruitsoort dezelfde vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen bevat.

GEHEIM VAN DE CHEF: Rabarbertaart

Ingrediënten (4 personen)

- 1pakje bladerdeeg
- 160gr suiker
- 3 appels
- 1 ei
- 200ml melk en 100gram bloem
- 3 stengels rabarber
- 1 zakje vanillesuiker voor de zoet bekjes

Bereiding

- Verwarm de oven p 160° en beboter ondertussen een taartvorm. Rol het bladerdeeg uit en leg het er in.
- Schil de appels en snij ze vervolgens in blokjes, dit doe je ook voor de rabarber. Spoel deze wel eerst goed af!
- Verdeel ze samen over de taartbodem
- Meng de bloem met de suiker en strooi ze over de stukjes.
- Klop het ei luchtig met de melk en vanillesuiker, giet het mengels vervolgens over de vulling.
- Zet de taart +- 30min in de oven.
- TIP: om na te kijken of het deeg binnenin goed is, kan je met een lange tandenstoker prikken middenin. Als deze niet plakt is de taart klaar.**

Deze lekkere taart kan je alvast terugvinden op zondag 7/4 als dessert van onze dagmenu. Laat het smaken!

Veresto
SMAAKLEVERANCIER



Maa 1

Groentesoep
-
Macaroni ham-kaassaus
-
Frangipane

Din 2

Pompoensoep
-
Kippenreepjes | Zoetzure saus |
Groenterijst
-
Peer

Woe 3

Tomatensoep
-
Blinde vink | Ajuinsaus |
Gestoofde prei | Aardappelpuree
-
Mokkapudding

Don 4

Erwtensoep
-
Casslerib | Graanmosterdsaus |
Wortelen met tijm gestoofd |
Aardappel natuur
-
Choco peer gebak

Vrij 5

Seldersoep
-
Wijtingfilet | Fijne kruidensaus |
Knolselder gestoofd |
Aardappelpuree
-
Riz condé

Zat 6

Spinaziesoep
-
Bourgonisch stoofpotje |
Broccolistamppot
-
Vanillepudding

Zon 7

Aspergeroomsoep
-
Varkensgebraad | Vleessaus |
Erwten gestoofd | Gebakken
aardappelen
-
Rabarbertaart

Maa 8

Bloemkoolsoep
-
Varkenslapje | Moserdsaus |
Broccolixim | Aardappel natuur
-
Ananas mousse

Din 9

Minestrone-soep
-
Gehaktballetjes | Tomatensaus |
Snijboontjes | Aardappelpuree
-
Appelsien

Woe 10

Raapjessoep
-
Vol au vent | Wortelstamppot
-
Caramelpudding

Don 11

Preisoep
-
Loze vink | Biersaus | Witte kool
bechamel | Aardappel peterselie
-
Koek

Vrij 12

Tomatensoep
-
Koolvishaasje | Witte wijnsaus |
Spinazie stamppot
-
Kempische rijstpap

Zat 13

Broccolisoep
-
Kippengyros | Gestoofde
wokgroenten | Rijst
-
Chocoladepudding

Zon 14

Kippencremesoep
-
Kiprollade | Romige
rozemarijnsaus | Gestoofde
boterboontjes | Kruidenpuree
-
Tompoes

Maa 15

Tomaatpaprikasoep
-
Casslerib | Blackwellsaus |
Gestoofde wortelen | Aardappel
gebakken
-
Appel

Din 16

Currysoep
-
Kipfilet | Gevogeltesaus |
Bloemkoolstamppot
-
Choco banaangebak

Woe 17

Knolseldersoep
-
Braadworst | Biersaus | Raapjes
in peterseliesaus | Aardappel
natuur
-
Koek

Don 18

Courgettesoep
-
Spaghetti bolognaise
-
Chocoladepudding

Vrij 19

Wortelsoep
-
Pangasiusrolletjes | Nantuasaus |
Andijviestamppot
-
Rijstpap

Zat 20

Komkommersoep
-
Duo van pens | Appelcompote |
Aardappel gebakken
-
Mokkapudding

Zon 21

Venkelsoep
-
Kalkoenrollade | Rozemarijnsaus
| Schorseneren op z'n Vlaams |
Aardappelpuree
-
Berlijnse bol

Maa 22

Tomatensoep
-
Kippenworst | Vleessaus | Prei
bechamelsaus | Peterselie
aardappeltjes
-
Appelcake

Din 23

Pompoensoep
-
Varkenslapje | Pepersaus |
Spinazie roomsaus |
aardappelpuree
-
Chocomousse

Woe 24

Groentesoep
-
Boomstammetje | Tomatensaus
| Prinsessenboontjes gestoofd |
Aardappel natuur
-
Vanillepudding

Don 25

Waterkerssoep
-
Kipfilet | Gevogeltesaus |
Wortelen gestoofd | Aardappel
gebakken
-
Koek

Vrij 26

Seldersoep
-
Visplank | Dillesaus |
Venkelstamppot
-
Kempische rijstpap

Zat 27

Tomatensoep
-
Hamburger | Pepersaus |
Gestoofde erwten | Aardappel
natuur
-
Koek

Zon 28

Bloemkoolsoep
-
Varkenslapje | Mosterdsaus |
Broccoli in bechamel |
Aardappelpuree
-
Chocoladetaart

Maa 29

Groentesoep
-
Kippenreepjes | Currysous |
Ananas gebakke | Rijst met
groenten
-
Frangipane

Din 30

Courgettesoep
-
Varkenslapje | Peperroomsaus |
Wokgroenten | Aardappel natuur
-
Vanillepudding

1glutenbevattende granen(glu),2 schaaldieren en producten op basis van schaaldieren (schaal),3 eieren en producten op basis van ei(ei),4 vis en producten op basis van vis (vis),5 pinda's en producten op basis van pinda's(pin),6 soja en producten op basis van soja(soj),7 melk en producten op basis van melk(mel),8 noten en producten op basis van noten(no),9 selderij en producten op basis van selder(sel), 10 mosterd en producten op basis(mos),11 sesamzaad en producten op basis van sesam(ses), 12 zwaveldioxide en sulfieten (sulf),13 lupine en producten op basis van lupine(lup), 14 weekdieren en producten op basis van weekdieren (week). Kruisbesmetting van allergenen is in onze keuken nooit 100% uit te sluiten

