

Speiseplan



Freiheit 10, 13597 Berlin
Tel.:(030) 36 75 95 -0
www.luna.de

März 2020

Alle „grün“ hinterlegten
Komponenten sind
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio
DE-ÖKO-070

Montag, 2. März 2020

- A Käsetortellini** ^{gw m sj} (gefüllte Nudeln)
mit **Tomatensoße** ^{m gw}
- B Vegetarisches Schnitzel** ^{gw e sj}
mit **Erbsen und Möhren in Soße** ^{m gw}
und **Ebly** ^{gw} (Zartweizen)
Obst / Rote Beete Rohkost

Dienstag, 3. März 2020

- A Rührei** ^{m gw sj sc sm sn}
mit **Spinat** ^{m gw sj sc sm sn}
und **Kartoffeln**
- B Paella** ^{sj m g sm}
(spanisches Reisgericht mit Tofu, Mais, Paprika,
Erbsen) mit **Kräuterdip** ^m
- Zitronenjoghurt** ^m / Salat / Gemüse

Mittwoch, 4. März 2020

- A Rinderbulette** ^{gw e}
mit **grünen Bohnen** ^m und **Kartoffelpüree** ^m
- B Chinapfanne** ^{sj gw}
(Tofustreifen, Weißkohl, Möhre, Zuckerschoten,
Paprika, Sojasprossen) mit **Reis** ^{g sj sm}
- Obst / Salat / Gemüse

Donnerstag, 5. März 2020

- A Mehlierter Seehecht** ^{gw}
mit **Mascarpone Möhren** ^{m gw}
und **Vollkornreis** ^{g sj sm}
- B Deftiger Erbseneintopf** mit
Vollkornbrot ^{gr gw gg gd m sc sj sm}
- Vanillepudding** ^m / Salat/Gemüse

Freitag, 6. März 2020

- A Geflügelfrikassee** ^{m gw} mit **Jasminreis** ^{m g sj sm}
- B Kartoffeln** mit **Kräuterquark** ^m
Eisbergsalat mit Balsamicodressing ^{sn}
/Knabbergemüse

Neue GS in der Plantagenstr. - PLA KLIMA BILDUNG

UNSERE KLIMA- UND MEDIENPROJEKTE FÜR EUCH

Zukunftsorientiertes Denken und nachhaltiges Handeln im Sinne unserer Umwelt ist uns sehr wichtig. Daher haben wir von LUNA das Klima-Bildungspaket ins Leben gerufen. Enthalten sind unterschiedliche Projekte zur Unterstützung der medialen Aufklärungsarbeit rund um das Thema **Ernährung, Nachhaltigkeit** und einem **klimafreundlichen Lebensstil**.

Alle Schulen mit LUNA Vollwert-Mensa können das Klima-Bildungspaket auswählen. Die Projekte sind für jede Schule kostenfrei.



Wie die Teilnahme funktioniert erfahrt ihr demnächst auf der **LUNA Webseite** und ab sofort auf Instagram unter **#klimalobbyisten**



Änderungen vorbehalten! Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: g=Gluten gw=Weizen - gr=Roggen - gg=Gerste - gh=Hafer - gd=Dinkel - gk=Kamut kr=Krebstiere - e=Ei - f=Fisch - n=Erdnuss sj=Soja - m=Vollmilch, Butter, Sahne - sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss) - sl=Sellerie - sn=Senf - sm=Sesam - sd=Schwefeldioxid u. Sulphite - lu=Lupine - w=Weichtiere
Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten, grüne Deklaration weist auf Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

LUNA unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor



Neue GS in der Plantagenstr. - PLA

Montag, 9. März 2020

- A** Vollkornmakkaroni^{gw} (Röhrennudeln)
mit Käsesoße^{m gw}
- B** Sesam-Möhrenschnitzel^{gw e sj m sc sl sn}
mit Wirsinggemüse^{m gw}
und Vollkornreis^{m g sj sm}
- Obst / Weißkohl-Möhrenrohkost
- Dienstag, 10. März 2020

- A** Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf (Rind)^{m gw}
- B** Ratatouille mit Rahmpolenta^m
und Hirtenkäsewürfeln^m
- Kokosjoghurt^m / Salat/Gemüse
- Mittwoch, 11. März 2020

- A** Hähnchenkeule
mit Rotkohl und Kartoffeln
- B** Kichererbsencurry^{m sj sm sn}
mit Basmatireis^{m g sj sc sm}
und Möhrenrohkost
- Obst / Salat / Gemüse
- Donnerstag, 12. März 2020

- A** Vegetarisch gefüllte Maultaschen^{gw e m sl}
mit Gemüsebrühe^{sl}
- B** Vorsuppe: Tomatensuppe
Milchspeise aus Goldhirse^{m g sj sn}
- Beerengrütze / Salat/Gemüse
- Freitag, 13. März 2020

- A** Lachsbullette^{gw e}
mit Gewürzgurkendip^m
und Kartoffeln
- B** Möhreintopf mit
Bauernbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}
- Bananenquark^m / Salat / Gemüse

Montag, 16. März 2020

- A** Bunte Spirelli^{gw} mit
Paprika-Würstchen-Gulasch^{m gw sj sc sm sn}
(Geflügel)
- B** Kartoffel-Gemüse-Pfanne
mit Feta überbacken^m
- Obst / Rotkohlrohkost
- Dienstag, 17. März 2020

- A** Käsespätzle^{m gw} mit Zwiebelsoße
- B** Blumenkohlmedaillon
mit Kartoffelmöhrenstampf^m
- Eisbergsalat
mit Buttermilch-Honig-Dressing^m / Obst
- Mittwoch, 18. März 2020

- A** Vegetarische Bratwurst^{sj sl g e m sn}
mit Romanesco und Kartoffelpüree^m
- B** Spitzkohlpfanne (Tofustreifen, Ananas)^{m sj}
mit Reis^{m g sj sm}
- Birnenkompott / Salat / Gemüse
- Donnerstag, 19. März 2020

- A** Lachs in Zitronensoße^{m gw}
mit Vollkornreis^{m g sj sm}
- B** Linseneintopf^{sl} mit
Vollkornbrot^{gr gw gg gd m sc sl sm}
- Gurkensalat mit Dill / Salat/Gemüse
- Freitag, 20. März 2020

- A** Chili con Carne^{g sj sc sm}
(Bohnen-Hackfleisch-Topf)
mit Reis^{g sj sm}
- B** Gebackener Camembert^{m gw}
mit Preiselbeersoße und Kartoffeln
- Mangojoghurt^m / Salat/Gemüse

Montag, 23. März 2020

- A** Vollkornpenne^{m gw}
mit Erbsen-Frischkäsesoße^m
- B** Orientalische Gemüsepfanne
(Tomate, Paprika, Aubergine, Zucchini, Aprikosen)
mit Vollkornreis^{m g sj sm}
- Obst / Weißkohl-Minze-Rohkost
- Dienstag, 24. März 2020

- A** Kartoffelsuppe^{sl} mit Putenwiener
- B** Polentatasche^{m gw}
mit Rahmerbsen^m und Ebly^{gw}
- Vanillequark^m / Salat / Gemüse
- Mittwoch, 25. März 2020

- A** Paniierter Seelachs^{gw m sn}
mit Tomatencurrysoße und Reis^{g sj sm}
- B** Gemüsecremesuppe^{sl m}
mit Finnenbaguette^{gw gg sj m sm}
- Blattsalat
mit Joghurt-Kräuter-Dressing^{sn} / Obst
- Donnerstag, 26. März 2020

- A** Eier in Senfsoße^{m gw} mit Kartoffeln
- B** Vorsuppe: Brokkolicremesuppe^m
Grießbrei^{m gw}
- Kirschkompott / Salat / Gemüse
- Freitag, 27. März 2020

- A** Rindergulasch
mit Champignons^{m gw sj sc sm sn}
und Spirelli^{gw} (Spiralnudeln)
- B** Tofutaler^{sj gh e gw} mit Tomaten-Paprika-
Gemüse^{m gw} und Bulgur^{g sj sm}
- Apfel-Zimt-Joghurt^m / Salat / Gemüse

Montag, 30. März 2020

- A** Spirelli^{gw} (Spiralnudeln)
mit Soße Bolognese^{gd sj sm}
- B** Steckrübeneintopf mit
Brot^{gr gw gg gd m sc sl sm}
- Obst / Knabbergemüse
- Dienstag, 31. März 2020
- A** Linsencorma^{g sj sm sn} mit Sauerrahm^m
und Baguette^{gw}
- B** Gebackener Frischkäse^{gw}
mit Kartoffelpüree^m und
Blattsalat mit Vinaigrette^{sn}
- Mandarinenquark^m / Salat / Gemüse

Alle „grün“ hinterlegten
Komponenten sind
gem. der VO (EG) Nr. 834/2007 Bio
DE-ÖKO-070

Speiseplan
 **LUNA**
Vollwert-Catering

Freiheit 10, 13597 Berlin
Tel.: (030) 36 75 95 -0
www.luna.de

März 2020

Änderungen vorbehalten! Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: g=Gluten gw=Weizen - gr=Roggen - gg=Gerste - gh=Hafer - gd=Dinkel - gk=Kamut
kr=Krebstiere - e=Ei - f=Fisch - n=Erdnuss sj=Soja - m=Vollmilch, Butter, Sahne - sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecanuss, Paranuss,
Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss) - sl=Sellerie - sn=Senf - sm=Sesam - sd=Schwefeldioxid u. Sulphite - lu=Lupine - w=Weichtiere
Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten, grüne Deklaration weist auf Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Wir verwenden jodiertes Speisesalz.

LUNA unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor

