



Reënboogland
Rainbow World
Pre-Primêr / Pre-Primary

Spyskaart / Menu

WEEK 1		
	VERVERSING/ SNACK	MIDDAGETE/ LUNCH
MAANDAG	Bruinbrood met grondboontjebotter en stroop Brown bread with peanut butter and syrup Vrug/ Fruit Rooibostee/ Rooibos tea	Herderspastei met versteekte groente Cottage pie with hidden veggies Water
DINSDAG	Jellie en vla Jellie and custard Vrug/ Fruit Sap/ Juice	Macaroni en kaas Macaroni and cheese Pampoen/ Pumpkin Water
WOENSDAG	Geroosterde kaasbroodjies Toasted cheese sandwiches Vrug/Fruit Sap/ Juice	Frikkadelle met rys en sous Meatballs with rice and sauce Patats/ Sweet potato Water
DONDERDAG	Bruinbrood met grondboontjebotter en stroop Brown bread with peanut butter and syrup Vrug/ Fruit Rooibostee/ Rooibos tea	Hoenderpastei met versteekte groente Chicken pie with hidden veggies Water
VRYDAG	Vrugteslaai met jogurt Fruit salad with yogurt Sap/ Juice	Vetkoek en maalvleis/ konfyt Vetkoek and mince/ jam Water

WEEK 2		
	VERVERSING/ SNACK	MIDDAGETE/ LUNCH
MAANDAG	Bruinbrood met grondboontjebotter en stroop Brown bread with peanut butter and syrup Vrug/ Fruit Rooibostee/ Rooibos tea	Visvingers, kapokaartappels met sous Fishfingers, mash with sauce Mielies/ Sweetcorn OR Ertjies/Peas Water
DINSDAG	Jellie en vla Jellie and custard Vrug/ Fruit Sap/ Juice	Hoenderrepies met groenboontjies en aartappels OF broccoli met kaassous Chicken strips with green beans and potatoes OR broccoli with cheese sauce Wortels/ Carrots Water
WOENSDAG	Geroosterde kaasbroodjies Toasted cheese sandwiches Vrug/Fruit Sap/ Juice	Spaghetti Bolognaise met versteekte groente Spaghetti Bolognaise with hidden veggies Water
DONDERDAG	Bruinbrood met grondboontjebotter en stroop Brown bread with peanut butter and syrup Vrug/ Fruit Rooibostee/ Rooibos tea	Hoender ala King met rys Chicken ala King with rice Pampoenkoekie/ Pumpkin fritter Water
VRYDAG	Vrugteslaai met jogurt Fruit salad with yogurt Sap/ Juice	Tuisgemaakte pizza's met mozzarella en cheddarkaas Homemade pizza's with mozzarella and cheddar cheese Water

- Let wel dat daar plaasvervangers is vir allergieë en alle vleissoorte beskikbaar in Halaal opsie.
- Please note we offer replacements for allergies & all meat available in Halaal option.
- NASORG - Toebroodjie, vrug & water.
- AFTERCARE - Sandwich, fruit & water.
- Vrugte en groente kan dalk varieër as gevolg van seisoenale beskikbaarheid.
- Fruit and vegetables could change because of seasonal availability.