

## Februar 2012

Mittwoch, 01. Februar 2012

**Winterferien bis zum 04.02.2012**

- A** Spätzle <sup>m2eg</sup>  
 mit Waldpilzsoße <sup>tgm2</sup>
- B** Polentatasche <sup>eg</sup>  
 mit Tomatensoße  
 und Risi Bisi-Reis <sup>m2</sup>  
 Blattsalat  
 mit Amerikanischem Dressing <sup>em1/2t</sup>
- Donnerstag, 02. Februar 2012

- A** Chili con Carne <sup>Rind t</sup>  
 mit Fladenbrot <sup>g</sup>
- B** Grünkern Taler <sup>eg</sup>  
 mit Blumenkohl <sup>m1/2g</sup>  
 und Kartoffeln  
 Apfel-Vanille-Quark <sup>m1/2</sup>
- Freitag, 03. Februar 2012
- A** Linsensuppe <sup>slm1/2</sup>  
 mit Wiener Würstchen <sup>Gefügel</sup>
- B** Ofenschlupfer <sup>egm1</sup>  
 mit Puderzucker  
 Rote Grütze









Gesunde Ernährung und Bewegung sind Dinge, die für euch zusammengehören sollten!



„Esst euch schön, stark und schlau“ war das Thema unserer Januar Infobox für euch. Mit dem Vollwertessen von Luna verschafft ihr euch Leistungsreserven und eine gute Basis für einen gesunden Körper. Ausreichende Bewegung ist für euch aber genauso wichtig. Für eine gut koordinierte Bewegung eures Körpers benötigt ihr als Training einfach nur - BEWEGUNG.

### Panther, Tiger, Löwe, Bär...

Alle Mitspieler bilden einen Kreis, jedes Kind sucht für sich einen Tiernamen aus; ein Kind steht mit dem Ball in der Kreismitte.

-  Das Kind wirft den Ball hoch in die Luft und ruft den Tiernamen eines Mitspielers.
-  Alle anderen laufen weg, bis der gerufene Mitspieler den Ball entweder gefangen hat, oder aber auf jeden Fall in der Hand hält und „Stopp“ ruft.
-  Die Mitspieler müssen ab dem „Stopp-Ruf“ stehen bleiben und dürfen sich nicht mehr von der Stelle bewegen.
-  Der Mitspieler mit dem Ball darf nun fünf große Schritte in Richtung des Mitspielers machen, den er abwerfen will.
-  Wird dieser vom Ball getroffen, ist er nun dran den Ball hoch zu werfen und einen Tiernamen zu rufen.
-  Wird er nicht vom Ball getroffen, wirft der vorher gerufene Mitspieler den Ball wieder hoch usw.



Infos:

<http://www.fke-do.de/> Forschungsinstitut für Kinderernährung GmbH

<http://www.bmelv.de> Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

<http://www.aid.de> AID-Infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.



**Änderungen vorbehalten!** Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: - m1 = mit Vollmilch - m2 = mit Butter oder Sahne  
 - e = mit Ei - n = mit Nüssen - t = mit Tomaten - g = mit Gluten - sl= mit Sellerie - sn = mit Senf - sm = mit Sesam - sj = mit Soja **DE-070-Öko-Kontrollstelle**  
 Gemüse variiert nach Saison

Luna unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor

Montag, 06. Februar 2012

- A** Spirelli <sup>g</sup> à la Carbonara <sup>Putegm1/2</sup>
- B** Kichererbsen Ragout <sup>gtsjsl</sup>  
mit Fladenbrot <sup>g</sup>  
Obst

Dienstag, 07. Februar 2012

- A** Mediterraner Hühnchen Topf <sup>tg</sup>  
mit Bulgur <sup>gm2sj</sup>
- B** Gemüse Bratling <sup>eg</sup>  
mit Kartoffel-Rübenstampf <sup>m2</sup>  
Birnen Joghurt <sup>m1/2</sup>

Mittwoch, 08. Februar 2012

- A** Gebratenes Fischfilet <sup>egm2</sup>  
auf Tomatenbett <sup>m2g</sup>  
mit Kartoffeln
- B** Gemüsegulasch <sup>tgsj</sup> mit Reis <sup>m2</sup>  
Blattsalat  
mit Zitronen-Oliven Dressing

Donnerstag, 09. Februar 2012

- A** Chinapfanne <sup>gm2sl</sup>  
mit Sojasprossen  
und Nudeln asiatisch <sup>g</sup>
- B** Grießbrei <sup>m1/2 g</sup>  
Erdbeerkompott

Freitag, 10. Februar 2012

- A** Berliner Erbsensuppe <sup>m1/2</sup>  
mit Finnenbrot <sup>g</sup>
- B** Nudelaufwurf  
mit Sahnesoße <sup>m2eg</sup>  
Pflaume-Zimt-Quark <sup>m1/2</sup>

Montag, 13. Februar 2012

- A** Mexikanische Gemüsepfanne <sup>m1/2</sup>  
mit Reis <sup>m2</sup>
- B** Bunte Nudeln <sup>g</sup>  
mit Käsesoße <sup>m2g</sup>  
Obst

Dienstag, 14. Februar 2012

- A** Fisch-Lauch-Frikassee <sup>m2g</sup>  
mit Knusperreis <sup>m2</sup>
- B** Gemüseburger <sup>egsl</sup>  
mit grünen Bohnen <sup>m2g</sup>  
und Kartoffelpüree <sup>m1/2</sup>  
Joghurt <sup>m1/2</sup>  
mit gerösteten Kokosraspeln <sup>n</sup>

Mittwoch, 15. Februar 2012

- A** Bulette <sup>Rind eg</sup> mit Rotkohl <sup>m2</sup>  
und Kartoffeln
- B** Gemüse Couscous <sup>sl</sup>  
mit Champignonsoße <sup>m1/2g</sup>  
Kirschkompott  
mit Vanillesoße <sup>m1/2</sup>

Donnerstag, 16. Februar 2012

- A** Kesselgulasch <sup>tgRind</sup>
- B** Kartoffel-Brokkoli-Auflauf  
unter der Käsehaube <sup>m1/2g</sup>  
Möhrenrohkost mit Orange

Freitag, 17. Februar 2012

- A** Bunte Reispfanne <sup>m2</sup>
- B** Steckerübeneintopf <sup>m2</sup>  
mit Finnenbrot <sup>g</sup>  
Sahnepudding  
mit Fruchtsoße <sup>m1/2</sup>

Montag, 20. Februar 2012

- A** Bolognese <sup>Rind tg</sup>  
mit Parmesan <sup>m1</sup> und Spirelli <sup>g</sup>
- B** Vegetarische Bratwurst <sup>egsj</sup>  
mit Erbsen-Schwarzwurzel  
Gemüse <sup>m2g</sup> und Kartoffeln  
Obst

Dienstag, 21. Februar 2012

- A** Putengeschnetzeltes <sup>tg m2</sup>  
mit Champignon und Spätzle <sup>g</sup>
- B** Getreidetaler <sup>egm2</sup>  
mit Zwiebelsoße <sup>tg</sup>  
und Kartoffelpüree <sup>m1/2</sup>  
Blattsalate  
mit Balsamicodressing

Mittwoch, 22. Februar 2012

- A** Mediterraner Nudelaufwurf <sup>egm2</sup>  
mit Tomaten-Basilikumsoße
- B** Gemüsepfanne vegetarisch <sup>tg m2sl</sup>  
und Bulgur <sup>gm2sj</sup>  
Himbeerjoghurt <sup>m1/2</sup>

Donnerstag, 23. Februar 2012

- A** Rührei <sup>m2</sup> mit Blattspinat <sup>m2g</sup>  
und Kartoffeln
- B** Milchreis <sup>m1/2</sup>  
mit Zucker und Zimt  
Apfelmus

Freitag, 24. Februar 2012

- A** Seelachs <sup>eg</sup> paniert  
mit Möhengemüse <sup>gm2</sup>  
und Kartoffeln
- B** Kohlrabi Eintopf mit Brot <sup>g</sup>  
Müsljoghurt <sup>nm1/2</sup>  
mit Agavendicksaft

Montag, 27. Februar 2012

- A** Maiskolben mit Butter  
und Kartoffelpüree <sup>m1/2</sup>
- B** Schmetterlingsnudeln <sup>g</sup>  
mit Kräuterrahmsoße <sup>m2gt</sup>  
Obst

Dienstag, 28. Februar 2012

- A** Fischklops <sup>eg</sup>  
mit Gurken-Dill-Soße <sup>m2g</sup>  
und Kartoffeln
- B** Bunter Gemüsetopf <sup>gm2t</sup>  
mit Bulgur <sup>gm2sj</sup>  
Joghurt <sup>m1/2</sup> mit Erdbeeren

Mittwoch, 29. Februar 2012

- A** Geflügelfrikassee <sup>m2g</sup> und Reis <sup>m2</sup>
- B** Tofutaler <sup>egsj</sup>  
mit Paprikagemüse <sup>tm2g</sup>  
und Stampfkartoffel <sup>m1/2</sup>  
Blattsalat mit  
Zitronen-Sahne-Dressing

Speiseplan



Gewerbehof 9 : 13597 Berlin  
Tel.: (030) 36 75 95 -0  
www.luna.de

Februar 2012

**Änderungen vorbehalten!** Deklaration, sofern Inhaltsstoff nicht aus der Beschreibung hervorgeht: - m1 = mit Vollmilch - m2 = mit Butter oder Sahne  
- e = mit Ei - n = mit Nüssen - t = mit Tomaten - g = mit Gluten - sl = mit Sellerie - sn = mit Senf - sm = mit Sesam - sj = mit Soja DE-070-Öko-Kontrollstelle  
Gemüse variiert nach Saison

Luna unterstützt: -Brot für die Welt- & Misereor