

# F+F Kantine

## Wochenmenüplan

Mittagessen von 11<sup>30</sup>–13<sup>30</sup> Uhr

✦ vegan ✧ glutenfrei ☼ laktosefrei

### Montag 20.01.25

---

Sellerie Apfel Suppe mit Zitronengras ✦ ✧  
Palak Paneer, Basmatireis, Papadam ✧

### Dienstag 21.01.25

---

Kohlrabisuppe ✦ ✧  
Falaffel, scharfe grüne Sauce, Süsskartoffelstampf ✦ ✧

### Mittwoch 22.01.25

---

Tomatensuppe mit Minze ✦ ✧  
Spinatburrito, Gemüsereis, Guacamole

### Donnerstag 23.01.25

---

Chicoréesalat mit Blutorangen ✦ ✧  
Kichererbsentagine mit Gemüse und Couscous ✦

### Freitag 24.01.25

---

Gemischter Salat ✦ ✧  
Polentaschnitzel mit Pilzrahmsauce, Rotkraut ✧

#### Reservieren

Reserviere dein Menü per SMS  
vor 11.30 Uhr!

Sende einfach eine Nachricht mit  
folgendem Text an 078 264 72 00:

- Essenszeit
- Anzahl der Menüs
- Vorname, Nachname

Ab 4 Personen reservieren wir dir  
auch einen Tisch.

#### Catering

Wir kochen alles und verwöhnen  
dich und deine Gäste überall.

Koch vor Ort ist seit über 10 Jahren  
das smarteste und nachhaltigste  
Catering in Zürich.

[kochvorort.ch](http://kochvorort.ch)

#### Mieten

Die F+F Kantine ist abends und an  
den Wochenenden für besondere  
Anlässe verfügbar. Dazu bieten wir  
unser exklusives Catering an.  
Für grössere Veranstaltungen haben  
wir auch zusätzliche Räume der  
Schule im Angebot.

Bei Interesse freuen wir uns auf  
deine Kontaktaufnahme per E-Mail  
an [buero@kochvorort.ch](mailto:buero@kochvorort.ch).

