

Marie-Cuisine

100% BIO, 100% FRISCH, 100% LECKER! - unsere Bio-Mensa



„Smart und fit“ für die Schule zu sein, dieses Ziel verfolgen wir mit unserer Bio-Mensa seit dem Schuljahr 2025/26. Wir sind überzeugt davon, dass gesundes Essen und Aktivsein zum erfolgreichen Lernen beitragen. Essen, das nicht nur lecker schmeckt, sondern auch frische Energie für den Schultag liefert, das gleichzeitig satt macht und kein Mittagstief auslöst, gibt es im Bistro des MCG.

Mit Unterstützung unseres Fördervereins bietet die Bistroküche am MCG eine frisch zubereitete, vielfältige und ökologische Verpflegung an. In der bunt bestückten Theke präsentieren Ala und Sergej belegte Brote aus Vollwertbrot einer lokalen Handwerksbäckerei, Smoothies aus Bio-Gemüse und Bio-Obst, Müsli und Porridge im Glas und abwechslungsreiche Mittagsmahlzeiten mit leckeren Zutaten aus biologischer Herstellung. Knackig frische Salate runden das Angebot ab. Viele Snacks und Gerichte sind vegetarisch oder vegan, aber auch Variationen mit hochwertigem Fleisch oder Fisch stehen zur Auswahl.

Wir nehmen dabei Wünsche der Schülerinnen und Schüler auf und versuchen diese gesund umzusetzen. So hat seit kurzem auch gesunder Kuchen seinen Weg ins Mittagsangebot gefunden.

Die Bezahlung erfolgt über die Lavreso-App, die ganz einfach mit einer Guthabekarte aus dem Sekretariat oder per Überweisung aufgeladen werden kann. Für den kurzen Scan-Vorgang beim Kauf dürfen die Schüler ihr Handy verwenden. Die App funktioniert aber auch auf dem iPad. Der Speiseplan wird wöchentlich auf unserer Homepage veröffentlicht.



Mittagstisch von 12.30 Uhr bis 14.30 Uhr (Woche vom 12.1.-16.1.26)

Montag

Käse-Blumenkohlpudding an geschmorten Tomaten-Zucchini mit Gnocchi

Dienstag

Bio-Lachssteak gebraten auf einem Ragout von weißen Bohnen mit Ofenkartoffeln

Mittwoch

Herzhafte Kartoffelsuppe mit gerösteten Zwiebel-Geflügelwürfeln

Donnerstag

Geschmorte Rinderroulade an Knoblauchjus, Rotkohl und Semmelknödel

Freitag

Gratinierte grüne Bandnudeln in Tomaten-Gemüsesoße

Pro Portion 4,50 €. Wir reichen zum warmen Mittagessen wahlweise einen kleinen gemischten Salat oder eine Portion Gemüse. Wir kochen täglich frisch.

Ganztagsangebot

von 7.30 Uhr bis 14.30 Uhr, Portion: 1,50 €



Müsli im Glas

Diverse frisch geflockte Getreidesorten, Magerjoghurt, Obst der Saison und Nüsse



Belegtes Brot

Bio-Brot der Bäckerei Hutzel aus Bochum: Roggen-Weizen, Bauernkruste, Dinkel-Hafer, Buttermilch, Soja, Sonnenblume AOK mit diversen Belägen wie z.B. hausgebeizter Lachs, gekochtes Ei, Tomate-Mozzarella, Käse, Rindersalami, Avocado oder Hummus



Smoothie im Glas

Gemüse und Obst der Saison, Samen, verschiedene Getreideflocken, Aromen wie Ingwer, Chili, Limette, Zitrone usw.



Gemüsesticks im Glas

FrISCHE rohe Gemüsestangen der Saison pur oder mit Kräuterquark

