

Bio-Limonade,
verschiedene Sorten
Flasche 0,33l
2,- €

Bio-Saft
verschiedene Sorten
Flasche 0,2l
2,50 €

Öffnungszeiten Schulcafé

Montag 8:00 bis 15:30 Uhr
Dienstag 8:00 bis 15:30 Uhr
Mittwoch 12:00 bis 15:30 Uhr
Donnerstag 8:00 bis 14:30 Uhr
Freitag 8:00 bis 14:30 Uhr

Elke Marx

Cafébetreiberin, Dipl. Oecotrophologin
und Gesundheitsberaterin i.A.

Schulcafé + Schulmensa

Hochwertige Bio-Qualität



Freie Waldorfschule
in Münster

Schulcafé

Unser Schulcafé, liebevoll aufgebaut und geführt von Elke Marx, bietet nicht nur unseren Schülern in der großen Pause eine schöne Anlaufstelle, sondern wird auch immer wieder gern von den Eltern zum Verweilen oder für kurze gemütliche Begegnungen miteinander genutzt. Die Angebote des Schulcafés sind ökologisch, vollwertig, vegetarisch und handgefertigt. So stammt das Getreide für die Backwaren aus biologischem Anbau, wird am Morgen frisch vermahlen und direkt weiterverarbeitet. Gesüßt werden die Gebäcke ausschließlich mit Honig.

Vom Korn zum Brot

Hier wird noch selbst gebacken und zur ersten großen Pause um 10.00 Uhr stehen die verschiedenen süßen und herzhaften Gebäcke frisch aus dem Ofen zur Auswahl: Brötchen, Nuss Hörnchen, Pizzaröllchen, Käsestangen, Rosmarin-Brezeln, Mandelstriezel, Mohnwirbel, Zimtschnecken ...

Vitalfrühstück

Es gibt frisches Obst, Frühstücksflocken, Energiekugeln, Smoothies, Frischkornmüsli und ein veganes glutenfreies Vitalfrühstück. Für zwischendurch finden sich verschiedene „Knabbertütchen“ mit getrockneten Früchten und Nüssen.

Kaffee und Kuchen

Das Kuchenangebot ist aus naturbelassenen vollwertigen Zutaten selbst hergestellt. Es gibt: Nuss- und Mandelecken, Knuspertörtchen, Cakepops, Hafer-Sahne-Bällchen, Kekse und vieles mehr. Kakao, Tee- und Kaffeespezialitäten werden konsequenterweise in fair gehandelter Bio-Qualität angeboten.

Sauerteig und Brotaufstriche

Auf Vorbestellung werden wöchentlich „echte“ Sauerteigbrote gebacken. Dazu werden selbst hergestellte vegetarische Brotaufstriche von süß bis pikant angeboten, z. B. eine Schokocreme, ein Naschkatzen-Aufstrich, oder wie wäre es mit dem Grünen Wikinger?

Schulmensa

In der Mittagszeit wird das Schulcafé zum Speiseraum. Für 3,00 Euro können alle Schüler, Lehrer, Angestellte und Gäste der Schule, die sich dafür angemeldet haben, eine Mittagsmahlzeit dort einnehmen. Diese wird von einem regionalen Catering-Service täglich aus frischen Lebensmitteln zubereitet. Wir legen Wert darauf, dass wir aus einem konsequent ökologischem Angebot wählen können, das weder Fertigprodukte noch Geschmacksverstärker enthält.

Menüauswahl

Es stehen täglich zwei Menüs zur Auswahl: Eine vegetarische Mahlzeit mit Zutaten aus ökologischem Anbau oder ein Mittagessen mit Fleisch aus artgerechter Tierhaltung. Zu jedem Menü gehört eine Sättigungsbeilage aus Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Brötchen und ein Dessert oder Obst als Nachtisch.

Salatbar

Alternativ ist es auch möglich einen großen Salatteller zu bestellen. Dieser kann vor Ort nach eigenen Vorlieben aus unserer neuen Salatbar selbst zusammengestellt werden.

Ausgesucht, bestellt und abgerechnet wird das Mittagessen direkt online bei dem Caterer. Nähere Infos dazu gibt es bei Elke Marx im Schulcafé.

