

Lundi 07/10	Mardi 08/10	Mercredi 09/10	Jeudi 10/10	Vendredi 11/10
<b>Menu Natur Gèneissen</b>				
Salade verte Salade de maïs Graines de courge Pickles *** Sauté de jeune bovin au romarin <sup>7</sup> Pommes de terre à la vapeur Haricots verts *** Yaourt à boire vanille maison <sup>7</sup>	Potage aux lentilles Salade verte Gratin de pâtes au fromage (Oeuf) <sup>1-3-7</sup>  Salade de carottes râpées *** Fruit frais de saison	Salade verte, croûtons <sup>1</sup> Salade de betterave rouge Cubes de fromage <sup>7</sup> Graines de tournesol *** Escalope de poulet au paprika Purée de pommes de terre <sup>7</sup> Courgettes sautées *** Fruit frais de saison	Crème de fenouil <sup>7</sup> Céleri rémoulade <sup>3-9-10</sup> Chili sin carne aux lentilles Riz Salade verte *** Compote de fruits de saison	Salade verte Salade de chicon et emmental <sup>7</sup> Pignon de pin Olive *** Filet de colin sauce moutarde <sup>4-7-10</sup> Dinkelnudeln <sup>1-3</sup> Chou romanesco vapeur *** Cake au citron <sup>1-3-7</sup>
<b>Végétarien</b>				
Pois chiches aux oignons Pommes de terre à la vapeur Haricots verts		Fricadelle légumes <sup>1-3</sup> Purée de pommes de terre <sup>7</sup> Courgettes sautées		Emincé de Tofu aux épices douces <sup>6-10</sup> Dinkelnudeln <sup>1-3</sup> Chou romanesco vapeur
<b>Collation</b>				
Pain tranché <sup>1</sup> Confiture	Jus de pommes Galette de riz au chocolat <sup>7</sup>	Céréales Lait <sup>7</sup>	Petit pain <sup>1</sup> Beurre <sup>7</sup> Fromage pâte dure <sup>7</sup>	Dip's de légumes et houmous <sup>7</sup>

Les menus sont réalisés sur base du projet : « Natur genéissen – Mir iesse nohalteg a gesond ! »  
 Nous nous réservons le droit de changer un aliment selon la saison et la disponibilité de nos fournisseurs

1	Céréales contenant du gluten	3	Oeufs	5	Arachides	7	Lait et lactose	9	Céleri	11	Graines de sésame	13	Lupin
2	Crustacés	4	Poissons	6	Soja	8	Fruits à coque	10	Moutarde	12	Anhydride sulfureux	14	Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.

Lundi 14/10

Mardi 15/10

Mercredi 16/10

Jeudi 17/10

Vendredi 18/10

## Menu Natur Gèneissen

Salade verte  
Céleri râpé <sup>9</sup>  
Grissini <sup>1</sup>  
Mozzarella <sup>7</sup>  
\*\*\*  
Grillwurst <sup>10</sup>   
Ketchup/Moutarde <sup>10</sup>  
Purée de pommes de terre <sup>7</sup>  
Epinards à la crème <sup>7</sup>  
\*\*\*  
Fruit frais de saison

Potage aux petits pois  
Salade de maïs  
  
Gratin de poisson à la banane <sup>1-4-7</sup>  
  
Riz   
Carottes  
\*\*\*  
Fromage blanc au caramel <sup>7</sup>

Salade verte  
Salade de concombre  
Croûtons <sup>1</sup>  
Olive  
\*\*\*  
Pilons de poulet rôtis  
  
Semoule <sup>1</sup>  
Légumes couscous <sup>9</sup>   
\*\*\*  
Pain perdu Banane <sup>1-3-7</sup>

Soupe de navet  
Salade de carottes râpées  
  
Focaccia margarita <sup>1-7</sup>   
  
Salade verte  
\*\*\*  
Fruit frais de saison

Salade verte  
Dip's de légumes, sauce fromage blanc <sup>7</sup>  
Cornichon <sup>10</sup>  
Graines de courge  
\*\*\*  
Emincé de boeuf aux oignons  
  
Spätzle <sup>1-3</sup>  
Chou-fleur vapeur  
\*\*\*  
Smoothie aux fruits

## Végétarien

Saucisse de tofu <sup>1-6</sup>  
Ketchup/Moutarde <sup>10</sup>  
Purée de pommes de terre <sup>7</sup>  
Epinards à la crème <sup>7</sup>

Potée de pois chiches au curry <sup>6</sup>  
  
Riz  
Carottes

Halloumi grillé <sup>7</sup>  
  
Semoule <sup>1</sup>  
Légumes couscous <sup>9</sup>

Poêlée de spätzle aux fèves de soja  
<sup>1-3-6-7-9</sup>  
  
Chou-fleur vapeur

## Collation

Baguette <sup>1</sup>  
Confiture

Craquette suédoise <sup>1</sup>  
Compote de fruits

Wrap de crudités et fromage frais <sup>1-7</sup>

Muesli aux fruits <sup>1</sup>  
Lait <sup>7</sup>

Cake au chocolat <sup>1-3-6-7</sup>

Les menus sont réalisés sur base du projet : « Natur genéissen – Mir iesse nohalteg a gesond ! »  
Nous nous réservons le droit de changer un aliment selon la saison et la disponibilité de nos fournisseurs

1	Céréales contenant du gluten	3	Oeufs	5	Arachides	7	Lait et lactose	9	Céleri	11	Graines de sésame	13	Lupin
2	Crustacés	4	Poissons	6	Soja	8	Fruits à coque	10	Moutarde	12	Anhydride sulfureux	14	Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.



Lundi 21/10

Mardi 22/10

Mercredi 23/10

Jeudi 24/10

Vendredi 25/10

## Menu Natur Gêneissen

<p>Salade verte Salade de betterave rouge Olive Pignon de pin *** Quiche végétarienne (céleri, carottes) 1 - 3 - 7 - 9 </p> <p>Fruit frais de saison</p>	<p>Crème de chou-fleur <sup>7</sup> Salade de pois chiches  Boeuf braisé aux carottes Pommes de terre à la vapeur Carottes *** </p> <p>Cookies avoine banane 1 - 6</p>	<p>Salade verte Salade coleslaw Graines de tournesol Cornichon <sup>10</sup> *** Fish stick sauce remoulade 1 - 3 - 4 - 10  Riz tomates Petits pois échalote *** Salade de fruits</p>	<p>Soupe de potiron Salade verte, croûtons <sup>1</sup>  Emincé de poulet curry banane <sup>7</sup>  Dinkelnudeln 1 - 3  Brocolis vapeur *** Plateau de fromage, fruits secs et pain 1 - 7</p>	<p>Salade verte Céleri rémoulade 3 - 9 - 10 Croûtons <sup>1</sup> Mozzarella <sup>7</sup> *** Boulette de légumes <sup>3</sup>  Blé <sup>1</sup> Concassée de tomate *** Fruit frais de saison</p>
--	--	---	--	--

## Végétarien

	<p>Tofu Marengo 6 - 9 Pommes de terre à la vapeur Carottes</p>	<p>Nuggets végétariens 1 - 9 Riz tomates Petits pois échalote</p>	<p>Curry de légumes <sup>7</sup> Dinkelnudeln 1 - 3 Carottes</p>	
--	--	---	--	--

## Collation

<p>Pain tranché <sup>1</sup> Confiture</p>	<p>Muesli aux fruits <sup>1</sup> Lait <sup>7</sup></p>	<p>Milshake aux fruits <sup>7</sup></p>	<p>Dip's de légumes et houmous <sup>7</sup></p>	<p>Croque-monsieur fromage 1 - 7</p>
--	---	---	---	--------------------------------------

Les menus sont réalisés sur base du projet : « Natur genéissen – Mir iesse nohalteg a gesond ! »  
Nous nous réservons le droit de changer un aliment selon la saison et la disponibilité de nos fournisseurs

1 Céréales contenant du gluten	3 Oeufs	5 Arachides	7 Lait et lactose	9 Céleri	11 Graines de sésame	13 Lupin
2 Crustacés	4 Poissons	6 Soja	8 Fruits à coque	10 Moutarde	12 Anhydride sulfureux	14 Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.



Lundi 28/10

Mardi 29/10

Mercredi 30/10

Jeudi 31/10

Vendredi 01/11

## Menu Natur Geneissen

Salade verte  
Salade de pois chiches  
Grissini <sup>1</sup>  
Graines de courge  
\*\*\*  
Gnocchis sauce crème - parmesan <sup>1-7</sup>

Fruit frais de saison

Crème de céleri <sup>7-9</sup>  
Céleri rémoulade <sup>3-9-10</sup>

Emincé de poulet l'estragon <sup>7</sup>  
Pommes de terre sautées <sup>12</sup>

Haricots verts  
\*\*\*  
Fromage blanc à la purée de fruit <sup>7</sup>

Salade verte  
Betterave rouge râpée  
Pickles  
Oeufs <sup>3</sup>  
\*\*\*  
Bouchée de poisson <sup>1-4-7-9</sup>  
Riz

Epinards à la crème <sup>7</sup>  
\*\*\*  
Compote de fruits de saison

Soupe de la sorcière (potiron) <sup>7</sup>   
Cheveux de Sorcière

Farandole de vers de terre ( spaghetti) <sup>1</sup>  
Petits rats en sauce (bolognaise boeuf)  
Asticots en fête (Emmental râpé) <sup>7</sup>  
Bave d'escargot (Salade verte)  
\*\*\*  
Petis fantômes <sup>1-3-7</sup>

## Végétarien

Potée de pois cassé à l'estragon <sup>7</sup>  
Pommes de terre sautées <sup>12</sup>

Haricots verts

Bouchée végétarienne <sup>1-7-9</sup>  
Riz

Epinards à la crème <sup>7</sup>

Duo de spaghettis noir et blanc <sup>1</sup>  
Sauce bolognaise soja <sup>1-6</sup>

Emmental râpé <sup>7</sup>  
Salade verte

## Collation

Céréales  
Lait <sup>7</sup>

Pain tranché <sup>1</sup>  
Confiture

Crème Vanille <sup>1-3-7</sup>

Biscottes complètes <sup>1</sup>  
Pâté végétarien



Les menus sont réalisés sur base du projet : « Natur genéissen – Mir iesse nohalteg a gesond ! »  
Nous nous réservons le droit de changer un aliment selon la saison et la disponibilité de nos fournisseurs

1	Céréales contenant du gluten	3	Oeufs	5	Arachides	7	Lait et lactose	9	Céleri	11	Graines de sésame	13	Lupin
2	Crustacés	4	Poissons	6	Soja	8	Fruits à coque	10	Moutarde	12	Anhydride sulfureux	14	Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.



Lundi 04/11	Mardi 05/11	Mercredi 06/11	Jeudi 07/11	Vendredi 08/11
<b>Menu Natur Gèneissen</b>				
Salade verte Salade de maïs Cornichon <sup>10</sup> Graines de tournesol *** Omelette nature <sup>3-7</sup> Galettes de pommes de terre <sup>1-3-7-9</sup> Fruit frais de saison	Crème de légumes <sup>7-9</sup> Salade de lentilles Carbonara de saumon <sup>4-7</sup> Dinkelnudeln <sup>1-3</sup> Betterave rouge *** Fromage blanc à la purée de fruit <sup>7</sup>	Salade verte Dip's de légumes, sauce fromage blanc <sup>7</sup> Croûtons <sup>1</sup> Olive *** Curry de légumes <sup>7</sup> Riz Légumes de saison *** Cake marbré <sup>1-3-7</sup>	Bouillon de légumes aux perles de blé <sup>1-9</sup> Salade chou blanc et chou rouge râpés Wainzoossiss (porc) Ketchup/Moutarde <sup>10</sup> Purée de pommes de terre <sup>7</sup> Carottes *** Fruit frais de saison	Salade verte Salade de chicon et emmental <sup>7</sup> Graines de courge Grissini <sup>1</sup> *** Emincé de boeuf aux champignons Duo boulgour/quinoa <sup>1</sup> Haricots beurre *** Smoothie aux fruits
<b>Végétarien</b>				
	Tagliatelle sauce crème de légumes <sup>1-7</sup> Emmental râpé <sup>7</sup> Betterave rouge		Saucisse de tofu <sup>1-6</sup> Ketchup/Moutarde <sup>10</sup> Purée de pommes de terre <sup>7</sup> Carottes	Curry de pois chiches et épinards Duo boulgour/quinoa <sup>1</sup> Haricots beurre
<b>Collation</b>				
Petit pain français <sup>1</sup> Beurre <sup>7</sup> Fromage pâte dure <sup>7</sup>	Compote de fruits de saison Galette de riz	Muesli aux fruits <sup>1</sup> Yaourt nature <sup>7</sup>	Pain tranché <sup>1</sup> Confiture	Cramique <sup>1-3-6-7</sup> Beurre <sup>7</sup>

Les menus sont réalisés sur base du projet : « Natur genéissen – Mir iesse nohalteg a gesond ! »  
 Nous nous réservons le droit de changer un aliment selon la saison et la disponibilité de nos fournisseurs

1	Céréales contenant du gluten	3	Oeufs	5	Arachides	7	Lait et lactose	9	Céleri	11	Graines de sésame	13	Lupin
2	Crustacés	4	Poissons	6	Soja	8	Fruits à coque	10	Moutarde	12	Anhydride sulfureux	14	Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.



Lundi 11/11

Mardi 12/11

Mercredi 13/11

Jeudi 14/11

Vendredi 15/11

## Menu Natur Gèneissen

Salade verte  
Salade coleslaw  
Pickles  
Mozzarella <sup>7</sup>  
\*\*\*

Osso bucco de poulet  
Pommes de terre à la vapeur  
Haricots verts  
\*\*\*  
Fruit frais de saison

Soupe de pois cassés  
Dip's de carottes et houmous <sup>7</sup>

Risotto au potiron et parmesan <sup>7</sup>

Poêlée de légumes  
\*\*\*  
Tiramisu <sup>1-3-6-7</sup>

Salade verte  
Céleri râpé <sup>9</sup>  
Olive  
Fruits secs  
\*\*\*

Lasagne bolognaise pur boeuf <sup>1-3-7</sup>

Compote de fruits de saison

Soupe de légumes <sup>9</sup>  
Salade de maïs

Filet de cabillaud sauce hollandaise  
<sup>3-4-7-9</sup>

Pommes de terre sautées  
Brocolis vapeur  
\*\*\*

Yaourt à la purée de fruits <sup>7</sup>

Salade verte  
Betterave rouge  
Graines de courge  
Cornichon <sup>10</sup>  
\*\*\*

Emincé de jeune bovin à la zurichoise <sup>7</sup>

Spätzle <sup>1-3</sup>  
Salsifis  
\*\*\*

Fruit frais de saison

## Végétarien

Osso bucco végétarien <sup>6</sup>  
Pommes de terre à la vapeur  
Haricots verts

Lasagne bolognaise soja <sup>1-3-6-7</sup>

Tortilla de pomme de terre <sup>3</sup>

Brocolis vapeur

Halloumi grillé <sup>7</sup>

Spätzle <sup>1-3</sup>  
Salsifis

## Collation

Choco Balls BIO  
Lait <sup>7</sup>

Wrap de crudités et fromage frais <sup>1-7</sup>

Riz au lait <sup>7</sup>

Craquette suédoise <sup>1</sup>

Tapenade <sup>12</sup>

Pain tranché <sup>1</sup>

Miel

Les menus sont réalisés sur base du projet : « Natur gèneissen – Mir iesse nohalteg a gesond ! »  
Nous nous réservons le droit de changer un aliment selon la saison et la disponibilité de nos fournisseurs

1	Céréales contenant du gluten	3	Oeufs	5	Arachides	7	Lait et lactose	9	Céleri	11	Graines de sésame	13	Lupin
2	Crustacés	4	Poissons	6	Soja	8	Fruits à coque	10	Moutarde	12	Anhydride sulfureux	14	Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.



Lundi 18/11

Mardi 19/11

Mercredi 20/11

Jeudi 21/11

Vendredi 22/11

## Menu Natur Geneissen

<p>Salade verte</p> <p>Salade de carottes râpées</p> <p>Olive</p> <p>Graines de tournesol ***</p> <p>Gratin de pâtes à la tomate-mozzarella 1-7 </p> <p>Fruit frais de saison</p>	<p>Crème d'épinards <sup>7</sup></p> <p>Betterave rouge</p> <p>Hamburger pur boeuf, pain <sup>1-3-7</sup></p> <p>Ketchup</p> <p>Pommes de terre Wedges <sup>1</sup></p> <p>Iceberg, cornichons <sup>10</sup> ***</p> <p>Fruit frais de saison</p>	<p>Salade verte</p> <p>Dip's de légumes, sauce fromage blanc <sup>7</sup></p> <p>Cornichon <sup>10</sup></p> <p>Cubes de fromage <sup>7</sup> ***</p> <p>Filet de colin sauce coriandre <sup>4-7</sup></p> <p>Riz</p> <p>Duo d'haricots ***</p> <p>Yaourt à boire aux fruits maison <sup>7</sup></p>	<p>Crème de légumes <sup>7-9</sup></p> <p>Salade de pois chiches</p> <p>Tartiflette <sup>7</sup> </p> <p>Salade verte ***</p> <p>Ananas</p>	<p>Salade verte</p> <p>Salade chou blanc et chou rouge râpés</p> <p>Pignon de pin</p> <p>Croûtons <sup>1</sup> ***</p> <p>Omelette nature <sup>3-7</sup> </p> <p>Gnocchi <sup>1</sup></p> <p>Epinards à la crème <sup>7</sup> ***</p> <p>Crème spéculoos <sup>1-3-6-7</sup></p>
---	---	--	---	---

## Végétarien

	<p>Hamburger végétal (soja) <sup>1-3-6-7</sup></p> <p>Ketchup</p> <p>Pommes de terre Wedges <sup>1</sup></p> <p>Iceberg, cornichons <sup>10</sup></p>	<p>Croquette de fromage <sup>1-3-7</sup></p> <p>Riz</p> <p>Duo d'haricots</p>	<p>Tartiflette végétarienne <sup>7</sup></p> <p>Salade verte</p>	
--	---	---	--	--

## Collation

<p>Baguette <sup>1</sup></p> <p>Confiture</p>	<p>Fromage blanc à la purée de fruit <sup>7</sup></p>	<p>Cookies au chocolat <sup>1-3-6-7</sup></p>	<p>Petit pain <sup>1</sup></p> <p>Pâté végétarien</p>	<p>Assortiment de fruits</p> <p>Popcorn salé</p>
---	---	---	---	--

Les menus sont réalisés sur base du projet : « Natur genéissen – Mir iesse nohalteg a gesond ! »  
Nous nous réservons le droit de changer un aliment selon la saison et la disponibilité de nos fournisseurs

1 Céréales contenant du gluten	3 Oeufs	5 Arachides	7 Lait et lactose	9 Céleri	11 Graines de sésame	13 Lupin
2 Crustacés	4 Poissons	6 Soja	8 Fruits à coque	10 Moutarde	12 Anhydride sulfureux	14 Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.



Lundi 25/11

Mardi 26/11

Mercredi 27/11

Jeudi 28/11

Vendredi 29/11

## Menu Natur GENEÏSSEN

Salade verte Salade de maïs Graines de courge Pickles *** Escalope de jeune bovin sauce champignon <sup>7</sup> Gratin dauphinois <sup>7</sup> Brocolis vapeur *** Fruit frais de saison	Soupe de pois cassés Salade coleslaw  Ravioli ricotta épinards sauce tomate <sup>1-3-7-9</sup> Salade verte *** Fromage blanc à la purée de fruit <sup>7</sup>	Salade verte Salade de haricots verts Graines de tournesol Olive *** Colin pané et citron <sup>1-4-7</sup> Purée de pommes de terre <sup>7</sup> Petits pois échalote *** Salade de fruits	Soupe au chou Salade de betterave rouge  Bami goreng de Boeuf et légumes <sup>1-6</sup> Nouilles chinoises <sup>1</sup>  Brownies au chocolat <sup>1-3-7</sup>	Salade verte Salade de carottes râpées Cornichon <sup>10</sup> Fruits secs *** Fajitas de volaille <sup>1</sup> Riz Garnitures fajitas :cheddar-chou blanc <sup>7</sup> *** Fruit frais de saison
---	---	---	--	--

## Végétarien

Tofu sauce crème champignon <sup>6-7</sup> Gratin dauphinois <sup>7</sup> Brocolis vapeur		Nuggets végétariens <sup>1-9</sup> Purée de pommes de terre <sup>7</sup> Petits pois échalote	Bami goreng de tofu et légumes <sup>1-6</sup> Nouilles chinoises <sup>1</sup>	Fajitas d'halloumi <sup>1-7</sup> Riz Garnitures fajitas :cheddar-chou blanc <sup>7</sup>
---	--	---	--	---

## Collation

Pain tranché <sup>1</sup> Miel	Jus de pommes Galette de riz au chocolat <sup>7</sup>	Wrap de crudités et fromage frais <sup>1-7</sup>	Muesli aux fruits <sup>1</sup> Lait <sup>7</sup>	Petit pain <sup>1</sup> Beurre <sup>7</sup> Fromage pâte dure <sup>7</sup>
-----------------------------------	--	--	---	--

Les menus sont réalisés sur base du projet : « Natur genéissen – Mir iesse nohalteg a gesond ! »  
 Nous nous réservons le droit de changer un aliment selon la saison et la disponibilité de nos fournisseurs

1 Céréales contenant du gluten	3 Oeufs	5 Arachides	7 Lait et lactose	9 Céleri	11 Graines de sésame	13 Lupin
2 Crustacés	4 Poissons	6 Soja	8 Fruits à coque	10 Moutarde	12 Anhydride sulfureux	14 Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.

