

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

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 ⁹
Grissini ¹
Mozzarella ⁷

Grillwurst ¹⁰
Ketchup/Moutarde ¹⁰
Purée de pommes de terre ⁷
Epinards à la crème ⁷

Fruit frais de saison

Potage aux petits pois
Salade de maïs

Gratin de poisson à la banane ¹⁻⁴⁻⁷

Riz
Carottes

Fromage blanc au caramel ⁷

Salade verte
Salade de concombre
Croûtons ¹
Olive

Pilons de poulet rôtis

Semoule ¹
Légumes couscous ⁹

Pain perdu Banane ¹⁻³⁻⁷

Soupe de navet
Salade de carottes râpées

Focaccia margarita ¹⁻⁷

Salade verte

Fruit frais de saison

Salade verte
Dip's de légumes, sauce fromage blanc ⁷
Cornichon ¹⁰
Graines de courge

Emincé de boeuf aux oignons

Spätzle ¹⁻³
Chou-fleur vapeur

Smoothie aux fruits

Végétarien

Saucisse de tofu ¹⁻⁶
Ketchup/Moutarde ¹⁰
Purée de pommes de terre ⁷
Epinards à la crème ⁷

Potée de pois chiches au curry ⁶

Riz
Carottes

Halloumi grillé ⁷

Semoule ¹
Légumes couscous ⁹

Poêlée de spätzle aux fèves de soja
¹⁻³⁻⁶⁻⁷⁻⁹

Chou-fleur vapeur

Collation

Baguette ¹
Confiture

Craquette suédoise ¹
Compote de fruits

Wrap de crudités et fromage frais ¹⁻⁷

Muesli aux fruits ¹
Lait ⁷

Cake au chocolat ¹⁻³⁻⁶⁻⁷

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 Gèneissen

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

Végétarien

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

Collation

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

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 28/10

Mardi 29/10

Mercredi 30/10

Jeudi 31/10

Vendredi 01/11

Menu Natur Généissen

Salade verte
Salade de pois chiches
Grissini ¹
Graines de courge

Gnocchis sauce crème - parmesan ¹⁻⁷

Fruit frais de saison

Crème de céleri ⁷⁻⁹
Céleri rémoulade ³⁻⁹⁻¹⁰

Emincé de poulet l'estragon ⁷
Pommes de terre sautées ¹²

Haricots verts

Fromage blanc à la purée de fruit ⁷

Salade verte
Betterave rouge râpée
Pickles
Oeufs ³

Bouchée de poisson ¹⁻⁴⁻⁷⁻⁹
Riz

Epinards à la crème ⁷

Compote de fruits de saison

Soupe de la sorcière (potiron) ⁷
Cheveux de Sorcière

Farandole de vers de terre (spaghetti) ¹
Petits rats en sauce (bolognaise boeuf)
Asticots en fête (Emmental râpé) ⁷
Bave d'escargot (Salade verte)

Petis fantômes ¹⁻³⁻⁷

Végétarien

Potée de pois cassé à l'estragon ⁷
Pommes de terre sautées ¹²

Haricots verts

Bouchée végétarienne ¹⁻⁷⁻⁹
Riz

Epinards à la crème ⁷

Duo de spaghettis noir et blanc ¹
Sauce bolognaise soja ¹⁻⁶
Emmental râpé ⁷
Salade verte

Collation

Céréales
Lait ⁷

Pain tranché ¹
Confiture

Crème Vanille ¹⁻³⁻⁷

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

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 Geneissen

Salade verte
Salade coleslaw
Pickles
Mozzarella ⁷

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 ⁷

Risotto au potiron et parmesan ⁷

Poêlée de légumes

Tiramisu ¹⁻³⁻⁶⁻⁷

Salade verte
Céleri râpé ⁹
Olive
Fruits secs

Lasagne bolognaise pur boeuf ¹⁻³⁻⁷

Compote de fruits de saison

Soupe de légumes ⁹
Salade de maïs

Filet de cabillaud sauce hollandaise
³⁻⁴⁻⁷⁻⁹

Pommes de terre sautées
Brocolis vapeur

Yaourt à la purée de fruits ⁷

Salade verte
Betterave rouge
Graines de courge
Cornichon ¹⁰

Emincé de jeune bovin à la zurichoise ⁷

Spätzle ¹⁻³
Salsifis

Fruit frais de saison

Végétarien

Osso bucco végétarien ⁶
Pommes de terre à la vapeur
Haricots verts

Lasagne bolognaise soja ¹⁻³⁻⁶⁻⁷

Tortilla de pomme de terre ³

Brocolis vapeur

Halloumi grillé ⁷

Spätzle ¹⁻³
Salsifis

Collation

Choco Balls BIO
Lait ⁷

Wrap de crudités et fromage frais ¹⁻⁷

Riz au lait ⁷

Craquette suédoise ¹
Tapenade ¹²

Pain tranché ¹
Miel

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 18/11	Mardi 19/11	Mercredi 20/11	Jeudi 21/11	Vendredi 22/11
Menu Natur Geneissen				
Salade verte Salade de carottes râpées Olive Graines de tournesol *** Gratin de pâtes à la tomate-mozzarella 1-7 Fruit frais de saison	Crème d'épinards ⁷ Betterave rouge Hamburger pur boeuf, pain ¹⁻³⁻⁷ Ketchup Pommes de terre Wedges ¹ Iceberg, cornichons ¹⁰ *** Fruit frais de saison	Salade verte Dip's de légumes, sauce fromage blanc ⁷ Cornichon ¹⁰ Cubes de fromage ⁷ *** Filet de colin sauce coriandre ⁴⁻⁷ Riz Duo d'haricots *** Yaourt à boire aux fruits maison ⁷	Crème de légumes ⁷⁻⁹ Salade de pois chiches Tartiflette ⁷ Salade verte *** Ananas	Salade verte Salade chou blanc et chou rouge râpés Pignon de pin Croûtons ¹ *** Omelette nature ³⁻⁷ Gnocchi ¹ Epinards à la crème ⁷ *** Crème spéculoos ¹⁻³⁻⁶⁻⁷
Végétarien				
	Hamburger végétal (soja) ¹⁻³⁻⁶⁻⁷ Ketchup Pommes de terre Wedges ¹ Iceberg, cornichons ¹⁰	Croquette de fromage ¹⁻³⁻⁷ Riz Duo d'haricots	Tartiflette végétarienne ⁷ Salade verte	
Collation				
Baguette ¹ Confiture	Fromage blanc à la purée de fruit ⁷	Cookies au chocolat ¹⁻³⁻⁶⁻⁷	Petit pain ¹ Pâté végétarien	Assortiment de fruits Popcorn salé

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

Végétarien

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

Collation

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

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.

