




Lundi 30/12	Mardi 31/12	Mercredi 01/01	Jeudi 02/01	Vendredi 03/01
Menu Natur Geneissen				
Salade verte Salade de maïs Cornichon ¹⁰ Graines de tournesol *** Gratin d'oeufs durs sauce béchamel ¹⁻³⁻⁷  Pommes de terre à la vapeur Epinards à la crème ⁷ *** Fruit frais de saison	Crème de légumes ⁷⁻⁹ Salade de lentilles Carbonara de saumon ⁴⁻⁷ Emmental râpé ⁷ Dinkelnudeln ¹⁻³ Fondue de poireaux ⁷ *** Fromage blanc à la purée de fruit ⁷	Salade verte Dip's de légumes, sauce fromage blanc ⁷ Croûtons ¹ Olive *** Riz cantonais au tofu ³⁻⁶  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 Petits pois echalote *** Smoothie aux fruits
Végétarien				
	Tagliatelle sauce crème de légumes ¹⁻⁷ Emmental râpé ⁷ Fondue de poireaux ⁷		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
Collations				
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 06/01	Mardi 07/01	Mercredi 08/01	Jeudi 09/01	Vendredi 10/01
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 légumes, sauce fromage blanc ⁷ Risotto au potiron et parmesan ⁷ Poêlée de légumes *** Galette des rois aux pommes ¹⁻³	Salade verte Céleri râpé ⁹ Olive Fruits secs *** Lasagne bolognaise pur boeuf ¹⁻³⁻⁷ Salade de fruits	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
Collations				
Choco Balls BIO Lait ⁷	Wrap de crudités et fromage frais ¹⁻⁷	Riz au lait ⁷	Petit pain ¹ Tapenade ¹²	Pain tranché ¹ Miel

Les menus sont réalisés sur base du projet : « Natur genießen – 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 13/01	Mardi 14/01	Mercredi 15/01	Jeudi 16/01	Vendredi 17/01
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	
Collations				
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 20/01	Mardi 21/01	Mercredi 22/01	Jeudi 23/01	Vendredi 24/01
Menu Natur Geneissen				
Salade verte Salade de maïs Graines de courge Pickles *** Escalope de jeune bovin sauce champignon ⁷ Gratin dauphinois ⁷ Brocolis vapeur *** Plateau de fromage et fruits secs ⁷	Soupe de pois cassés Salade de betterave rouge Ravioli ricotta épinards sauce tomate 1-3-7-9 ⁷ Salade verte *** Fruit frais de saison	Salade verte Salade de haricots verts Graines de tournesol Olive *** Colin pané et citron ¹⁻⁴⁻⁷ Purée de pommes de terre ⁷ Navets sautés au beurre ⁷ *** Salade de fruits	Soupe au chou Dip's de légumes, sauce fromage blanc ⁷ 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 Navets sautés au beurre ⁷	Bami goreng de tofu et légumes ¹⁻⁶ Nouilles chinoises ¹	Fajitas d'halloumi ¹⁻⁷ Riz Garnitures fajitas :cheddar-chou blanc ⁷
Collations				
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.

