






Lundi 02/12	Mardi 03/12	Mercredi 04/12	Jeudi 05/12	Vendredi 06/12
Menu Natur Geneissen				
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 la purée de fruits ⁷	Potage aux lentilles Dip's de légumes, sauce fromage blanc ⁷ Gratin de pâtes au fromage (Oeuf) ¹⁻³⁻⁷  Emmental râpé ⁷ Salade verte *** 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 Petits pois carottes *** 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 carottes râpées Pignon de pin Olive *** Filet de colin sauce moutarde ⁴⁻⁷⁻¹⁰ Dinkelnudeln ¹⁻³ Gratin de brocolis ¹⁻⁷ *** Boxemännchen 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 Petits pois carottes		Emincé de Tofu aux épices douces ⁶⁻¹⁰ Dinkelnudeln ¹⁻³ Chou romanesco vapeur
Collations				
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 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 09/12

Mardi 10/12

Mercredi 11/12

Jeudi 12/12

Vendredi 13/12

Menu Natur Geneissen

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 ⁴⁻⁷

Riz
Carottes

Plateau de fromage et fruits secs ⁷

Salade verte
Betterave rouge
Croûtons ¹
Olive

Pilons de poulet rôtis

Semoule ¹
Légumes couscous ⁹

Mousse au chocolat 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

Collations

Baguette ¹
Confiture

Galette de maïs
Compote de fruits

Pain tranché ¹
Pâté végétarien

Muesli aux fruits ¹
Lait ⁷

Wrap de crudités et fromage frais ¹⁻⁷

Les menus sont réalisés sur base du projet : « Natur genessen – 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 16/12

Mardi 17/12

Mercredi 18/12


Jeudi 19/12

Vendredi 20/12


Menu Natur Geneissen

Menu NOËL

Salade verte
Salade de betterave rouge
Olive
Pignon de pin

Quiche végétarienne (céleri, carottes)
1-3-7-9 
Fruit frais de saison

Crème de chou-fleur ⁷
Salade de pois chiches

Boulette de légumes ³ 
Blé ¹
Concassée de tomate

Fruit frais de saison

Salade verte
Salade coleslaw
Graines de tournesol
Cornichon ¹⁰

Fish stick sauce remoulade 1-3-4-10

Riz tomate
Petits pois echalote

Salade de fruits

Soupe de légumes ⁹
Dip's de légumes, sauce fromage blanc ⁷


Emincé de poulet curry ⁷

Dinkelnudeln 1-3
Carottes

Plateau de fromage, fruits secs et pain
1-7

Velouté de potiron aux châtaignes ⁷
Petits feuilletés au pesto 1-3-7
Salade de chicon et emmental ⁷

Jeune bovin farci à la fleur de thym
Galette de pommes de terre 1-3-7-9
Choux de bruxelles sautés au beurre ⁷

 Bûche de Noël 1-3-7

Végétarien

Nuggets végétariens 1-9
Riz tomate
Petits pois echalote

Curry de légumes ⁷
Dinkelnudeln 1-3
Carottes

Tofu à la fleur de thym ⁶
Galette de pommes de terre 1-3-7-9
Choux de bruxelles sautés au beurre ⁷

Collations

Pain tranché ¹
Confiture

Muesli aux fruits ¹
Lait ⁷

Milk-shake aux fruits ⁷

Dip's de légumes et houmous ⁷

Compote de fruits
Galette de maïs

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 23/12


Mardi 24/12

Mercredi 25/12

Jeudi 26/12

Vendredi 27/12

Menu Natur Geneissen

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 Dip's de légumes, sauce fromage blanc ⁷ 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 Fondue de poireaux ⁷ *** Compote de fruits de saison	Soupe de panais Salade de carottes râpées Dinkelnudeln ¹⁻³ Sauce bolognaise pur boeuf Emmental râpé ⁷ Salade verte *** Fruit frais de saison	Salade verte Salade de maïs Cornichon ¹⁰ Feta ⁷ *** Emincé de jeune bovin aux olives Boulgour ¹ Chou-fleur vapeur *** Cake au citron 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 Fondue de poireaux ⁷	Pâtes ¹ Sauce bolognaise soja ¹⁻⁶ Emmental râpé ⁷ Salade verte	Emincé de tofu aux olives ⁶ Boulgour ¹ Chou-fleur vapeur
--	---	--	--

Collations

Céréales Lait ⁷	Pain tranché ¹ Miel	Wrap de crudités et fromage frais ¹⁻⁷	Biscottes complètes ¹ Pâté végétarien	Petit pain français ¹ Beurre ⁷ Fromage pâte dure ⁷
-------------------------------	-----------------------------------	--	---	---

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.

