Menu de la semaine
CM1 - CM2 Du 03 au 13 janvier 2023

C'est Bon POUR NOUS
le restaurant 3 fois bon pour le goût, la santé, la planète.

VAUBAN
ÉCOLE FRANÇAISE DE LUXEMBOURG

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Bouillon de vermicelles 1,9	Potage de haricots verts	Salade verte et croûtons 1,3,7,10	Crème de petits pois 7,12	Friand au fromage 1-3-7
Plats	Steak haché Ou Riz, sauce aux deux saumons 1,4,6,7	Emincé de veau rôtie au romarin 1,6,7,9 Ou Gratin de crozet et dinde 1,3,6,7	Tajine marocain 1,6,7,9 Ou Porc au caramel 1,6,7,9	Poulet rôti et son jus 1,6,7,9 Ou Blésotto, poireaux, ricotta 1,6,7,9	Daurade, quartier de citron 4 Ou Riz à l'éffiloché de porc, tomates séchées 1,6,7,9
Légumes	Carottes Vichy Ou Gratin de blettes 1,7	Epinards à la crème 7 Ou Poêlée hivernale	Fenouil à l'orange Ou Dès de courge aux épices d'hiver	Chou fleur violet Ou Ecrasé de céleri 1,6,7,9	Salsifis au persil Ou Purée de potimarron 7
Féculents	Boulgour 1 Ou Riz blanc	Pommes de terre grenaille Ou Coquillettes 1	Semoule 1 Ou Lentilles	Spaghetti 1 Ou Riz pilaf	Mélange de céréales 1 Ou Flageolets à la tomate
Végétarien	Steak de soja 6	Emincé de quorn au romarin 1,3,6,7,9	Tajine végétarien 1,6,7,9	Chili sin carne 1,3,6	Egg muffin 1,3,6,7
Desserts	Galette des rois 1,3,6,7,8	Yaourt à la vanille 7	Salade de fruits, madeleine 1,3	Banoffee 1,3,6,7	Milk-shake chocolat 6,7
Gaûter	Yaourt caramel + mandarine 7	Ananas	Tarte aux pommes 1,3,6,7	Lait au miel + biscuit 1,3,6,7,8	Baguette, edam 1,7

Nos engagements produits

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Viandes, poissons & oeuf
- Produits laitiers
- Légumes & fruits

Les allergènes

1= gluten
2= crustacés
3= oeuf
4= poisson
5= arachide
6= soja
7= lait
8= fruit à coque
9=céléri
10= moutarde
11= sésame
12= sulfites
13= lupin
14=mollusques

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr

Menu de la semaine
CM1 – CM2 Du 16 au 20 janvier 2023

VAUBAN
ÉCOLE FRANÇAISE DE LUXEMBOURG

C'est Bon POUR NOUS
le restaurant 3 fois bon pour le goût, la santé, la planète.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Salade carottes, orange 3,10,12	Soupe de légumes 9	Velouté de fenouil 7	Crème de châtaigne 1,7	Salade de petit pois et gouda 3,7,10,12
Plats	Merlu sauce citronné 1,4,7,10,14 Ou Couscous 1,6,7,8,12	Tagliata de bœuf Ou Linguine au crevette, curry et lait de coco 1,2,6,7,12	Emincé de dinde rôtie 1,6,7,9 Ou Cabillaud à la bordelaise 1,4,7	Emincé de bœuf aux oignons 1,6,7,9 Ou Gnocchis au pesto vert, gratinés au cheddar 1,3,7,8	Curry wurst 1-3-6-7-9 Ou Risotto façon carbonara de dinde 3,7
Légumes	Endives aux noix 8 Ou Légumes couscous 9,12	Chou romanesco Ou Courge	Champignons persillés Ou Carottes braisées	Purée de panais et légumes d'hiver 7,9 Ou Haricots verts	Galette de légumes 1-3-6-7 Ou Potée de chou 12
Féculents	Riz sauvage Ou Macaroni 1	Gratin dauphinois 7 Ou Naan au fromage 1,7	Dès de patate douce 7 Ou Boulgour à la tomate 1	Riz blanc Ou Gnocchis 1	Spätzle 1,3 Ou Galette de pommes de terre
Végétarien	Tarte rustique butternut, noix, fêta 1,3,6,7,8	Curry de pois chiches 12	Emincé de quorn au romarin 1,3,6,7,9	Omelette roulée 3,7	Curry wurst végé 1,3,6,7,9
Desserts	Fromage blanc compote 7	Roulé confiture d'abricot 1,3,6,7	Salade de fruits 12	Yaourt nature sucré 7	Mandarine
Goûter	Cookie 1,3,6,7	Yaourt à boire, carré de chocolat 6,7	Gaufre au sucre glace 1,3,6,7	Dips de fruits 6,7	Petit-suisse, madeleine 1,3,6,7

Nos engagements produits

FAIRTRADE · MSC · Sou schmeckt Lëtzebuerg

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Viandes, poissons & oeuf
- Produits laitiers
- Légumes & fruits

Les allergènes

1= gluten 2= crustacés 3= oeuf 4= poisson 5= arachide 6= soja 7= lait 8= fruit à coque 9=céléri 10= moutarde 11= sésame 12= sulfites 13= lupin 14=mollusques

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr

Menu de la semaine
CM1 - CM2 Du 23 au 27 janvier 2023

C'est Bon POUR NOUS
le restaurant 3 fois bon pour le goût, la santé, la planète.

VAUBAN
ÉCOLE FRANÇAISE DE LUXEMBOURG

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crème de poireaux et emmental 7	Assortiment de fromage 7	Soupe de butternut 1,7	Bouillon de vermicelles 1,9	Crème de courge 7
Plats	Kebab 1,6,7 Ou Jarret de porc 1,6,7,9	Dorade sébaste cuite en papillote 1,4,7,10,12 Ou Fajitas de bœuf épicé 1,6,7,9	Emincé de bœuf, jus brun 1,6,7,9 Ou Cuisse de canard laqué 1,6,7,9	Bouchée à la reine 1,3,6,7,9 Ou Saumon grillé 4	Filet mignon de porc 1-6-7-9 Ou Emincé de dinde soja et noisettes 1,6,7,8,9,11
Légumes	Courge spaghetti Ou Navets de Teltow	Carottes caramélisées Ou Chou blanc 7,12	Haricots verts Ou Brocolis violet	Potiron Ou Epinard à l'ail	Trio de chou fleur Ou Légumes grillés
Féculents	Semoule Ou PDT vapeur	Blé 1 Ou Galette de manioc 3	Tagliatelles 1 Ou Quinoa	Riz blanc Ou Frites	Nouilles de riz Ou Lentilles corail
Végétarien	Veggie kebab 1,3,6,7	Lasagnes végétariennes 1,3,6,7,9	Emincé de soja 1,6,7,9	Bouchée aux œufs 1,3,6,7,9	Foccacia ricotta, chèvre et miel 1,3,6,7,11
Desserts	Berliner Pfannkuche 1,3,6,7	Smoothie coco, ananas, vanille 12	Yaourt aux fruits 7	Kiwi jaune	Compotée pomme, poire
Gaûter	Salade de fruits 12	Yaourt à boire, madeleine 1,3,6,7	Orange	Brownie d'anniversaire 1,3,6,7,8	Baguette, tranche de fromage 1,7

Nos engagements produits

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Viandes, poissons & oeuf
- Produits laitiers
- Légumes & fruits

Les allergènes

1= gluten
2= crustacés
3= oeuf
4= poisson
5= arachide
6= soja
7= lait
8= fruit à coque
9=céléri
10= moutarde
11= sésame
12= sulfites
13= lupin
14=mollusques

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr

Menu de la semaine
CM1 - CM2 Du 30 janvier au 03 février 2023

C'est Bon POUR NOUS
le restaurant 3 fois bon pour le goût, la santé, la planète.

VAUBAN
ÉCOLE FRANÇAISE DE LUXEMBOURG

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Crème de carottes 7	Salade de chou fleur 3,7,10	Consommé de pistou 9	Crème de champignons 1,6,7	Soupe thaï au lait de coco
Plats	Filet de hoki de Nouvelle-Zélande, sauce miel et citron 1,4,6,7,12 Ou Carbonade flamande 1,6,7,9	Tranche de blanc de volaille Ou Nouille sauce poulet, curry, lait de coco 1,3,6,7,12	Bœuf sauté aux oignons 1,6,7,9 Ou Wok de colin d'Alaska, légumes, sauce aigre douce 1,4,6,7,9,10,11,12	Riz sauté au poulet épicé et légumes thaï 1,6,7,9,10,12 Ou Pasta coppa, mozzarella, 1,3,7	Boulette de bœuf sauce suédoise, confiture d'airelles 1,3,6,7,9 Ou Risotto à la forestière 3,7
Légumes	Chou de Bruxelles Ou Cube de butternut	Navet au gingembre Ou Courgettes fondantes	Crème de brocolis 7 Ou Petit pois, carottes	Gratin de blettes 1,7 Ou Poêlée bretonne	Salsifis Ou Poireaux braisés
Féculents	Macaroni 1 Ou Potatoes	Nouille de riz Ou Blé 1	Riz pilaf Ou Polenta crémeuse 7	Purée de patate douce 7 Ou Semoule 1	Gnocchis 1 Ou Riz blanc
Végétarien	Tartiflette veggie 7,12	Tranche de gouda 7	Risotto de poireaux 3,7	Carbonara veggie 1,3,6,7	Boulettes végétarienne 1,6,9
Desserts	Fromage blanc compotée de fruits rouges 7	Compote pomme, banane	Salade de fruits et sablé maison 1,3,6,7,12	Crêpes party (ou sucrée) 1,3,6,7,8,12	Petit suisse 7
Gaûter	Clafoutis aux myrtilles 1,3,6,7	Yaourt aux fruits, biscottes 1,7	Milk shake fruits rouges 6,7	Madeleine salé 1,3,6,7	Soupe de fruits

Nos engagements produits

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Viandes, poissons & oeuf
- Produits laitiers
- Légumes & fruits

Les allergènes

1= gluten
2= crustacés
3= oeuf
4= poisson
5= arachide
6= soja
7= lait
8= fruit à coque
9=céléri
10= moutarde
11= sésame
12= sulfites
13= lupin
14=mollusques

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr

Menu de la semaine
CM1 - CM2 Du 06 au 10 février 2023

VAUBAN
ÉCOLE FRANÇAISE DE LUXEMBOURG

C'est Bon POUR NOUS
le restaurant 3 fois bon pour le goût, la santé, la planète.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	Minestrone de légumes 1,9	Crème de potimarron 7	Soupe de courge 7	Dips de légumes d'hiver 3,7,10	Crème de châtaigne 1,6,7
Plats	Semoule butter 1,7,8 Ou Porchetta 1,6,7,9	Cordon bleu de dinde, sauce brune 1,3,6,7,9 Ou Chili con carne 1,3,6,7,9	Lieu noir crème de gingembre et curcuma 1,4,6,7,12 Ou Cassoulet 1,10	Gnocchi au pesto rouge, pignon de pin 1,3,6,7 Ou Parmentier de bœuf 1,6,7,9	Chicken burger 1,3,7,10,11 Ou Moules à la crème 7,14
Légumes	Carottes rôties Ou Chou chinois sauté	Chou fleur Ou Dès de potimarron a cumin	Poivrons tricolore Ou Salsifis au beurre 7	Céleri glacé 9 Ou Endives braisées	Haricots verts Ou Salade coleslaw 3,10,12
Féculents	Semoule 1 Ou Purée de pommes de terre 7	Spaghetti 1 Ou Riz safrané	Ebly 1 Ou Quinoa	Riz complet Ou Fève	Potatoes
Végétarien	Butter chicken 1,6,7,8	Nuggets végétarien, sauce brune 1,6,7,9	Patate douce farcie, fêta 7	Œuf dur béchamel 1,3,7	Veggie burger 1,3,6,7,10,11
Desserts	Yaourt aux fruits 7	Compote pomme, poire	Tarte aux pommes 1,3,6,7,8	Smoothie mangue, passion, orange	Fromage blanc, ananas 7
Goûter	Pomelos	Barre de céréales maison 1,3,5,6,7,8	Yaourt vanille et petit beurre 1,7	Marbré 1,3,6,7	Chocolat chaud, clémentine 6,7

Nos engagements produits

FAIRTRADE · MSC · Sou schmeckt Lëtzebuerg

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Viandes, poissons & oeuf
- Produits laitiers
- Légumes & fruits

Les allergènes

1= gluten 2= crustacés 3= oeuf 4= poisson 5= arachide 6= soja 7= lait 8= fruit à coque 9=céléri 10= moutarde 11= sésame 12= sulfites 13= lupin 14=mollusques

MSC-C-54759-3 Les produits de la mer suivis de ce signe proviennent d'une pêche durable selon le référentiel MSC. www.msc.org/fr