

Les menus concoctés par Justine

Lundi

Mardi

Entrée

- Crème poireaux et curcuma 7,12 

Plat Chaud

- Cabillaud à la Bordelaise 1,4,7,12 
- Coquillette 1 
- Brocolis 7

Dessert

- Beignets au sucre 1,3,7 

Goûter

Banane 

Mercredi

Jeudi

Entrée

- Velouté de potimarron 7,12 

Plat Chaud

- Boulettes de bœuf à la provençale (carottes) 1,6 
- Ebyl 1



Végétarien

Boulettes végétariennes à la provençale 6

Dessert

- Smoothie A,C,E



Goûter

- Bretzel 1

Entrée

- Wrap fromage 1,7

Plat Chaud

- Riz à l'effiloché de porc, tomate séchées 1,3,6,7,9 
- Julienne de légumes 9 



Végétarien

Risotto de petits pois et tomate séchées 3,7

Dessert

- Yaourt nature sucré 7

Goûter

- Compote + madeleine 1,3

Vendredi

Les allergènes

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

Bon appétit!



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

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

Le gâteau chocolat - courgette



Ingrédients

- 100g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 200g de chocolat
- 50g de miel
- 180g de courgettes cuites
- 3 œufs

Préparation

Mixer les courgettes
Préchauffer le four à 180°C
Faire fondre le chocolat au bain marie puis l'ajouter aux courgettes
Mélanger les œufs et le miel
Y incorporer le chocolat-courgettes puis la farine et la levure
Faire cuire 30 minutes au four

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

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



Nos engagements produits



Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

- Soupe de légumes 9



Plat Chaud

- Orechiette thon, tomate et olives 1,4
- Chou fleur à la polonaise 1,3



Dessert

- Petit suisse nature sucré 7



Gaûter

- Poire

Mardi

Entrée

- Potage de haricots verts 12



Plat Chaud

- Emincé de veau au thym 1,6,7,9
- Pommes de terre vapeur 12
- Purée d'épinard à la crème 7



Végétarien

- Emincé de quorn au thym 1,3,6,7,9

Dessert

- Clémentine, madeleine 1,3

Gaûter

- Lait chocolaté + biscuit 1,3,6,7,8

Mercredi

Entrée

- Salade verte et croûtons 1,3,7,10

Plat Chaud

- Chili con carne
- Riz blanc



Végétarien

- Chili sin carne 3,6

Dessert

- Camembert, kiwi 7

Gaûter

- Barre de céréale maison 1,3,6,7

Jeudi

Entrée

- Bouillon de vermicelles 1,9



Plat Chaud

- Cuisse de poulet (décortiquée)
- Gnocchi 1
- Tian de légumes
- Jus de viande 1,6,7,9



Végétarien

- Emincé de soja 1,6,7,9

Dessert

- Banoffee 1,3,6,7



Gaûter

- Cake nature 1,3,6,7

Entrée

- Dips de légumes 7



Plat Chaud

- Egg muffin 1,3,6,7
- Poireaux braisés



Dessert

- Yaourt aux fruits 7

Gaûter

- Baguette + edam 1,7

Vendredi

Tarte du soleil



Ingrédients

- 2 pâte feuilletée
- 20 g de sauce tomate
- 50g de mozzarella
- 50g de râpé de jambon
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée d'origan

Préparation

Préchauffer votre four à 180°C
Garnir la pâte avec la sauce tomate, l'origan, le fromage, le jambon en y laissant deux centimètres de bordure
Disposer la seconde pâtes et souder les deux pâtes en appuyant sur la bordure
A l'aide d'un pinceau ajouter le jaune d'œuf battu
Déposer un verre au centre de la tarte
Couper la tarte en 4 puis en 3
Enlever le verre et réaliser des torsades
Cuire 30 - 40 minutes à 180°C

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Les allergènes

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

Bon appétit!



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

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

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



VAUBAN
ÉCOLE FRANÇAISE
DE LUXEMBOURG

Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

- Salade de carottes, orange 3,7,10

Plat Chaud

- Poisson pané 1,4,7
- Macaroni 1
- Poêlée de légumes 7 Ketchup

Dessert

- Fromage blanc coulis de fruits 7

Gaûter

- Pomme

Mardi

Entrée

- Bouchée croque monsieur de dinde 1,6,7

Plat Chaud

- Steak haché
- Flageolet
- Chou romanesco

Végétarien

- Steak de soja 6

Dessert

- Tiramisu 1,3,6,7,12

Gaûter

- Yaourt à boire maison 1,3,6,7



Entrée

- Velouté de chou fleur 7,12

Plat Chaud

- Emincé de dinde
- Pommes de terre vapeur 12
- Champignons persillés
- Jus au sirop d'érable 1,6,7,9

Végétarien

- Emincé de quorn 1,3,6,7,9

Dessert

- Salade de fruits

Gaûter

- Cake 1,3,6,7

Mercredi

Jeudi

Entrée

- Bouillon de vermicelles 1,9

Plat Chaud

- Pâté Lorrain 1,3,6,7,9
- Haricots verts

Végétarien

- Loempia végétarien 1,3,6,7,9

Dessert

- Kiwi jaune

Gaûter

- Carré frais, pain complet 1,7

Entrée

- Salade de chou chinois 3,7,10

Plat Chaud

- Bouchée à la reine 1,3,6,7,9,12
- Riz blanc

Végétarien

- Bouchée végétarienne 1,3,6,7,9,12

Dessert

- Yaourt à la vanille 7

Gaûter

- Mangue, petit beurre 1,6,7

Vendredi

Le smoothie banane, amandes (pour 4portions)



Ingédients

- 60 ml de lait d'amande
- 20g de yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao
- 1 banane
- 1 cuillère à thé de miel
- 10 amandes
- 1 cuillère à café de raisins secs
- 1 pincée de cannelle

Préparation

Passez au mixeur tous les ingrédients

Les allergènes

- gluten
- crustacés
- oeuf
- poisson
- arachide
- soja
- lait
- fruit à coque
- céleri
- moutarde
- sésame
- sulfites
- lupin
- mollusques

Bon appétit!



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

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

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



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/ffr





La Recette anti gaspi

Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

- Crème d'épinard et emmental 7,12

Plat Chaud

- Tartiflette au lardon de dinde 6,7,12
- Salade verte 3,7,10

Végétarien

- Tartiflette végétarienne 3,6,7,12

Dessert

- Petit suisse sucré 7

Goûter

- Smoothie du jour

Mardi

Entrée

- Salade de radis 3,10,12

Plat Chaud

- Daurade 4
- Blé 1
- Asperges à la Flamande 3
- Sauce beurre blanc 1,4,7,10,12

Dessert

- Gaufre de Liège 1,3,6

Goûter

- Yaourt à boire, madeleine 1,3,6,7

Entrée

- Soupe à la citrouille 12

Plat Chaud

- Aussi burger with the lot 1,6,7,10,11,12
- Petit pois, carottes

Végétarien

- Veggie burger 1,3,6,7,10,11,12

Dessert

- Yaourt aux fruits 7

Goûter

- Clémentine

Mercredi

Jeudi

Entrée

- Soupe de légumes 9

Plat Chaud

- Panzerotti tomate mozzarella 1,3,6,7
- Salade verte 3,7,10

Dessert

- Poire

Goûter

- Baguette, chocolat 1,6,7

Entrée

- Salade de thon, maïs 1,3,4,10,12

Plat Chaud

- Burritos de bœuf 1,6,7,9
- Farfalle 1
- Chou fleur

Végétarien

- Fajitas végétarienne 1,3,6,7,9

Dessert

- Salade de fruits

Goûter

- Moelleux chocolat 1,3,6,7

Vendredi

Graines de potimarron grillées



Ingrédients

- Graines d'un potimarron bio
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café d'épices
- Sel

Préparation

- Préchauffer votre four à 180°C
- Rincer les graines de potimarron et bien les sécher
- Disposer les graines dans un saladier
- Saler, y ajouter les épices et l'huile. Bien mélanger
- Placer les graines sur une feuille de papier sulfurisé en une couche
- Enfourner 10 minutes
- Mélanger de nouveau et poursuivre la cuisson 10 minutes

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Les allergènes

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

Bon appétit!



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

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

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/ffr



Nos engagements produits




Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

- Œuf mimosa 3,7,10

Plat Chaud

- ✓ Filet de hoki 4 
- Pommes de terre rôties 12
- Poêlée de légumes 9
- Sauce aurore 1,4,6,7,12

Dessert

- Fromage blanc coulis fruits rouges 7 

Goûter

- Clafoutis aux myrtilles 1,3,6,7 

Mardi

Entrée

- Potage Parmentier 12

Plat Chaud

- Tranche de blanc de volaille
- Blé 1
- Courgettes fondantes

Végétarien

- ✓ Tranche de fromage 7

Dessert

- Mangue

Goûter

- Fromage blanc, spéculoos 1,7 


Mercredi

Jeudi

Entrée

- Crème de champignons 1,6,7 

Plat Chaud

- Pasta alla carbonara 1,3,6,7 
- Laitue 3,7,10

Végétarien

- ✓ Carbonara veggie 1,3,6,7

Dessert

- Salade de fruits

Goûter

- Bretzel 1

Entrée

- Salade de haricots verts et gouda 3,7,10

Plat Chaud

- ✓ Boulette végétarienne 1,6
- Purée de patate douce 7
- Wok de légumes façon thai 1,9,11
- Sauce tomate

Dessert

- Eclair vanille 1,3,7

Goûter

- Petit suisse sucré, biscuit sec 1,6,7,8

Vendredi

Les allergènes

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

Bon appétit!



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

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

La pizza multifruits au cream cheese



Ingrédients

- 1 pâte à pizza
- 2 poignées de framboises, myrtilles
- 2 rondelles d'ananas
- 1 kiwi
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 petite barquette de fromage à la crème

Préparation

Préchauffer le four à 240°C

Étaler la pâte à pizza et la recouvrir de papier cuisson

Parsemer de sucre vanillé et enfourner 10 minutes. Sortir du four et laisser tiédir

Couper les fruits en morceaux

Napper la pâte de fromage à crème, disposer un filet de miel

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



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/ffr



Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

Minestrone de légumes 1,9

Plat Chaud

Filet de poulet
Semoule 1
Sauce butter chicken 1,7,8
(Carottes rôties)

Végétarien

Butter chicken végétarien 1,6,7,8

Dessert

Bretzel sucré 1,3,7

Gaûter

Banane

Les allergènes

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

Bon appétit!



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

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

Mardi

Entrée

Salade d'endives 3,7,12

Plat Chaud

Cordon bleu de dinde 1,6,7
Riz blanc
Chips d'épluchures de légumes
Sauce brune 1,6,7,9

Végétarien

Nuggets végétarien, sauce brune 1,6,7,9

Dessert

Yaourt aux fruits 7

Gaûter

Compote, brioche 1,3,7

Jeudi

Entrée

Tous fans de fanes de carottes

Plat Chaud

Gnocchi
Pesto vert et copeaux de parmesan 1,3,6,7
Trio de chou fleur

Dessert

Fromage blanc, ananas 7

Gaûter

Brownie d'anniversaire 1,3,7,8

Entrée

Soupe de courges 7,12

Plat Chaud

Lieu noir et son crumble de pain 1,4,6,7
Quinoa à la crème 7
Purée de poivrons 7

Dessert

Pomme au four caramélisée

Gaûter

Petit suisse 7

Mercredi

Entrée

Soupe de navet au curcuma

Plat Chaud

Kebab de volaille 1,6,7
Laitue 3,7,10
Sauce blanche 7

Végétarien

Lamelle de quorn façon gyros, sauce blanche 1,3,6,7

Dessert

Compote de pommes

Gaûter

Crêpes au sucre 1,3,7

Vendredi

La Recette de Justine

Houmous et dips de légumes (4 personnes)



Ingrédients

Crudités de votre choix
Pain libanais

1 boîte de pois chiches
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive et de crème de sésame
1 cuillère à soupe de cumin et de paprika

Préparation

Egoutter et rincer les pois chiches
Dans un bol mixer, verser les pois chiches, l'ail, la crème de sésame, l'huile d'olive, le jus de citron, le cumin, sel et poivre et mixer jusqu'à obtention d'une purée
Verser dans un bol et saupoudrer de paprika et réserver au frais

Découper les crudités en bâtonnets

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

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



Nos engagements produits

