

Les menus concoctés par Justine

Lundi

Mardi



Entrée

- Crème poireaux et curcuma 7.12

Plat Chaud

- Cabillaud à la Bordelaise 1.4.7.12
- Coquillettes 1
- Brocolis 1



Dessert

- Beignet au sucre 1.3.7

Goûter

- Banane



Mercredi

Jeudi

Entrée

- Velouté de potimarron 7.12

Plat Chaud

- Boulettes de bœuf à la provençale 1.6
- Eibly 1
- Salade verte 3.10.12

Végétarien

- Boulettes végétariennes à la provençale 6

Dessert

- Pomme

Goûter

- Bretzel 1

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



Ingédients

- 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/ffr



Nos engagements produits




Vendredi


Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

- Potage de haricots verts 12 

Plat Chaud

- ✓ Orechiettes thon, tomate et olives 1,4
- Choux-fleurs à la polonaise 1,3 

Dessert


- Petit suisse nature sucré 7

Goûter




- Poire

Mardi

Entrée

- Bouillon de vermicelles 1 

Plat Chaud

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

Végétarien

- ✓ Emincé de quorn au thym 1,3,6,7

Dessert

- Clémentine

Goûter



- Lait chocolaté + biscuit 1,3,6,7

Mercredi

Entrée

- Salade verte et croûtons 1,3,10,12

Plat Chaud

- Chili con carne 
- Riz blanc 

Végétarien

- ✓ Chili sin carne 3,6

Dessert


- Camembert 7

Goûter

- Barre de céréales maison 1,3,6,7

Jeudi

Entrée

- Crème de petits pois 7-12 

Plat Chaud

- Pilon de poulet
- Coquillettes 1
- Tian de légumes
- Jus de viande 1,6,7,9

Végétarien

- ✓ Steak de soja 1,6

Dessert

- Profiteroles 1,3,6,7

Goûter

- Brownies d'anniversaire 1,3,6,7,8

Entrée

- Dips de légumes 7

Plat Chaud

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

Dessert

- Yaourt aux fruits 7

Goûter

- 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



Nos engagements produits



Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

- Salade de carottes 3,10,12



Plat Chaud

- Poisson pané 1,3,4,7
- Macaronis 1
- Crème de brocolis 7,12
- Ketchup



Dessert

- Fromage blanc et coulis de fruits 7

Goûter

- Crêpe à la confiture 1,3,7

Mardi

Entrée

- Soupe harira aux légumineuses

Plat Chaud

- Steak haché
- Riz
- Salade verte 3,10,12



Végétarien

- Omelette au fromage 3,7

Dessert

- Chanteneige 7

Goûter

- Dips de fruits

Entrée

- Velouté du printemps 12

Plat Chaud

- Emincé de dinde
- Pommes de terre au four 12
- Champignons



Végétarien

- Emincé de quorn 1,3,6,7

Dessert

- Cake 1,3,6,7,8

Goûter

- Carré frais, pain complet 1,7

Mercredi

Jeudi

Entrée

- Croc' volaille 1,6,7

Plat Chaud

- Gratin de gnocchis à la crème de courge 1,3,6,7
- Haricots verts



Dessert

- Ananas

Goûter

- Moricette et beurre 1-7

Entrée

- Salade de choux chinois 3,10,12

Plat Chaud

- Bouchée à la reine 1,3,6,7,12
- Frites
- Carottes braisées

Végétarien

- Bouchée de la mer 1,2,3,4,6,7,9,12

Dessert

- Yaourt aux fruits mixés 7

Goûter

- Pain viennois, compote 1,3,7

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 smoothie banane, amandes (pour 4portions)



Ingrédients

- 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

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

- Crème d'épinard à l'emmental 7,12

Plat Chaud

- Emincé de porc
- Pommes de terre lamelles 12
- Courges
- Sauce ketchup

Végétarien

- Filet de quorn 1
- Sauce ketchup

Dessert

- Petit suisse sucré 7

Goûter

- Banane

Mardi

Entrée

- Radis

Plat Chaud

- Daurade 4
- Blé 1
- Ratatouille de printemps
- Sauce beurre blanc 1,7,12

Dessert

- Brioche perdue 1,3,7

Goûter

- Yaourt, madeleine 1,3,6,7

Entrée

- Velouté de poireaux 12

Plat Chaud

- Hamburger 1,7,11
- Potatoes
- Salade verte 3,10,12

Végétarien

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

Dessert

- Méli-mélo de compotes

Goûter

- Clémentine

Mercredi

Jeudi

Entrée

- Velouté de tomate 12

Plat Chaud

- Sisig au tofu croustillant 1,3,6
- Riz blanc
- Haricots beurres

Dessert

- Poire

Goûter

- Baguette, confiture 1

Entrée

- Salade de thon, maïs 3,4,10,12

Plat Chaud

- Burritos de bœuf 1,6,7,9
- Farfalles 1
- Choux-fleurs

Végétarien

- Burritos végétarien 1,3,6,7,9

Dessert

- Fromage blanc M and M's 5,6,7

Goûter

- Cookie 1,3,6,7

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

Graines de potimarron grillées



Ingédients

- 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

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

- CEuf mimosa 3,7,10

Plat Chaud

- Filet de Hoki 4
- Pommes de terre rôties 12
- Poêlée de légumes
- Sauce tomate et olives



Produit de la Région de Lëtzebuerg

Dessert

- Emmental 7

Goûter

- Fromage blanc, Stracciatella 7



Produit de la Région de Lëtzebuerg

Mardi

Entrée

- Potage parmentier 7,12

Plat Chaud

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

Végétarien

- Tranche de fromage 7

Dessert

- Salade de fruits

Goûter

- Clafoutis aux myrtilles 1,3,6,7



Produit de la Région de Lëtzebuerg

Entrée

- Velouté de petits pois 7,12



Plat Chaud

- Grillwurst
- Pâtes 1
- Poivrons
- Ketchup



Végétarien

- Saucisse de tofu 6



Dessert

- Yaourt aux fruits bio 7



Goûter

- Orange

Mercredi

Jeudi

Entrée

- Crème de champignons 7,12



Plat Chaud

- Riz sauté au poulet et légumes thai 1,6,7,9,10,12

Végétarien

- Tortillas espagnole 3,6,7,12

Dessert

- Mangue

Goûter

- Muffin 1,3,6,7,8

Entrée

- Concombre à la vinaigrette 3,10,12

Plat Chaud

- Boulettes végétariennes 6
- Purée de patate douce 7
- Wok de légumes 1,9,11

Dessert

- Tiramisu 1,3,6,7

Goûter

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

Vendredi

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

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



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

Nos engagements produits





Les menus concoctés par Justine

Lundi

Entrée

● Velouté d'artichauts
7,12

Plat Chaud

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

Végétarien

Butter chicken
végétarien 1,6,7,8

Dessert


- Roulé au chocolat
1,3,6,7

Goûter



- Pain baguette, gouda
1,7

Mardi

Entrée

- Salade d'endives 3,10,12 

Plat Chaud

- Cordon bleu de dinde 1,6,7
- Riz blanc 
- Epinards à la crème 7 
- Sauce brune 1,6,7

Végétarien

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

Dessert

- Yaourt aux fruits 7



Goûter

- Brioche 1,3,7


Entrée

- Soupe de courge 7,12

Plat Chaud

- Lieu noir et son crumble
de pain 1,4,6,7 
- Quinoa 
- Poivrons tricolores

Dessert

- Quartier de pomme
caramélisée au four 

Goûter

- Petit suisse 7

Mercredi

Entrée

- Soupe de navet au
curcuma 12

Plat Chaud

- Kebab de volaille 1,6
- Frites
- Laitue
- Sauce blanche 3,,10,12

Végétarien

Lamelles de quorn façon
gyros, sauce blanche 1,7

Dessert

- Banane

Goûter

- Crêpes au sucre 1,3,7

Jeudi

Entrée

- Pêche au thon
3,4,10,12

Plat Chaud

- Gnocchis
- Pesto vert et copeaux de
parmesan 1,3,7
- Choux-fleurs

Dessert

- Camembert
7

Goûter

- Brownies d'anniversaire
1,3,7,8

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

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/ffr



Nos engagements produits

