

C 4 / S 40

Semaine du 2 octobre au 6 octobre 2023

		LUNDI 02/10/2023	MARDI 03/10/2023	MERCREDI 04/10/2023	JEUDI 05/10/2023	VENDREDI 06/10/2023
Menu végétarien 	Protéine	Omelette	Galettes de pommes de terre et courgettes	Nuggets de tofu pané au four	Seitan sauce aux olives	Steak de lentilles aux oignons caramélisés
	Légume	Brunoise de légumes	Salade verte	Potiron	Carottes	Buffet de crudités
Menu s/viande 	Protéine	Omelette	Galettes de pommes de terre et courgettes	Poisson pané au four	Seitan sauce aux olives	Steak de lentilles aux oignons caramélisés
	Légume	Brunoise de légumes	Salade verte	Potiron	Carottes	Buffet de crudités
		Féculent	Pâtes complètes	Riz	Spätzle	Pommes grenaille
		Féculent	Pâtes complètes	Riz	Spätzle	Pommes grenaille

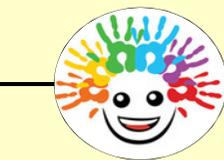
C 4 / S 41

Semaine du 9 octobre au 13 octobre 2023

		LUNDI 09/10/2023	MARDI 10/10/2023	MERCREDI 11/10/2023	JEUDI 12/10/2023	VENDREDI 13/10/2023
Menu végétarien 	Protéine	Curry de pois chiches à la coriandre	Haricots noirs aux poivrons et patate douce, sauce chimichurri	Tofu à la tomate	Œuf à la florentine	Tarte à la citrouille, persil et parmesan
	Légume	Chou-fleur gratiné	*	Champignons	Epinards	Mesclun
Menu s/viande 	Protéine	Curry de pois chiches à la coriandre	Haricots noirs aux poivrons et patate douce, sauce chimichurri	Tofu à la tomate	Filet de poisson et quartier de citron	Tarte à la citrouille, persil et parmesan
	Légume	Chou-fleur gratiné	*	Champignons	Epinards	Mesclun
		Féculent	Riz basmati	Polenta	Purée de pommes de terre	*
		Féculent	Riz basmati	Polenta	Purée de pommes de terre	*

C 4 / S 42

Semaine du 16 octobre au 20 octobre 2023

		LUNDI 16/10/2023	MARDI 17/10/2023	MERCREDI 18/10/2023	JEUDI 19/10/2023	VENDREDI 20/10/2023
Menu végétarien 	Protéine	Tempeh caramélisé aux oignons	Chakchouka	Pommes de terre en robe des champs, sauce au fromage blanc et fines herbes		Steak de lentilles
	Légume	Petits pois et carottes	*	Brocolis		Chou romanesco
Menu s/viande 	Protéine	Tempeh caramélisé aux oignons	Chakchouka	Pommes de terre en robe des champs, sauce au fromage blanc et fines herbes		Poisson grillé à la tapenade
	Légume	Petits pois et carottes	*	Brocolis		Chou romanesco
		Féculent	Riz complet	*		Quinoa
		Féculent	Riz complet	*		Quinoa

C 4 / S 43

Semaine du 23 octobre au 27 octobre 2023

		LUNDI 23/10/2023	MARDI 24/10/2023	MERCREDI 25/10/2023	JEUDI 26/10/2023	VENDREDI 27/10/2023
Menu végétarien 	Protéine	Cordon bleu falafel, cheddar et tomates confites	Cake au butternut et chèvre	Tofu mariné à l'aneth		Menu Anti-gaspi 
	Légume	Petits pois	Salade verte	Panais poêlé		
Menu s/viande 	Protéine	Cordon bleu falafel, cheddar et tomates confites	Cake au butternut et chèvre	Saumon sauce à l'aneth		
	Légume	Petits pois	Salade verte	Panais poêlé	Légumes couscous	
		Féculent	*	Grains de blé	Semoule	
		Féculent	*	Grains de blé	Semoule	

C 4 / S 44

Semaine du 30 octobre au 3 novembre 2023

		LUNDI 30/10/2023	MARDI 31/10/2023	MERCREDI - FERIE 01/11/2023	JEUDI 02/11/2023	VENDREDI 03/11/2023
Menu végétarien 	Protéine	Galettes de légumes aux haricots rouges	Cercueil d'Halloween végétarien		Spaghetti à la bolognaise végétarienne et fromage	Bouchée à la reine végétarienne
	Légume	Laitue	*		Salade verte	Petits pois
	Féculent	Pommes nature	*		*	Frites
Menu s/viande 	Protéine	Galettes de légumes aux haricots rouges	Cercueil d'Halloween		Spaghetti à la bolognaise végétarienne et fromage	Bouchée à la reine végétarienne
	Légume	Laitue	*		Salade verte	Petits pois
	Féculent	Pommes nature	*		*	Frites

C 4 / S 45

Semaine du 6 novembre au 10 novembre 2023

		LUNDI 06/11/2023	MARDI 07/11/2023	MERCREDI 08/11/2023	JEUDI 09/11/2023	VENDREDI 10/11/2023
Menu végétarien 	Protéine	Omelette	Filet de seitan	"Compose ton wrap"	Halloumi grillé	
	Légume	Champignons de Paris	Gaardebounen	(wrap, falafels, crudités, fromage frais)	Julienne de légumes	
	Féculent	Riz basmati	Pommes de terre persillées	*	Grains de blé	
Menu s/viande 	Protéine	Omelette	Filet de seitan	"Compose ton wrap"	Poisson blanc grillé	
	Légume	Champignons de Paris	Gaardebounen	(wrap, falafels, crudités, fromage frais)	Julienne de légumes	
	Féculent	Riz basmati	Pommes de terre persillées	*	Grains de blé	

C 4 / S 46

Semaine du 13 novembre au 17 novembre 2023

		LUNDI 13/11/2023	MARDI 14/11/2023	MERCREDI 15/11/2023	JEUDI 16/11/2023	VENDREDI 17/11/2023
Menu végétarien 	Protéine	Bouneschlupp végétarienne	Moqueca végétarienne	Dés de seitan à la sauce tomate	Spaghetti sauce crémeuse au butternut, sauge et fromage râpé	Escalope de légumes sauce moutarde douce
	Légume	(saucisse végétarienne de tofu, haricots verts, oignons, pommes de terre)	*	Salsifis	Crudités	Carottes au miel
	Féculent	*	Riz blanc 	Gratin de pommes de terre	*	Boulgour
Menu s/viande 	Protéine	Bouneschlupp végétarienne	Moqueca végétarienne	Dés de seitan à la sauce tomate	Spaghetti sauce crémeuse au butternut, sauge et fromage râpé	Poisson sauce moutarde douce
	Légume	(saucisse végétarienne de tofu, haricots verts, oignons, pommes de terre)	*	Salsifis	Crudités	Carottes au miel
	Féculent	*	Riz blanc	Gratin de pommes de terre	*	Boulgour

C 4 / S 47

Semaine du 20 novembre au 24 novembre 2023

		LUNDI 20/11/2023	MARDI 21/11/2023	MERCREDI 22/11/2023	JEUDI 23/11/2023	VENDREDI 24/11/2023
Menu végétarien 	Protéine	Dahl de lentilles à la citronnelle	Tagliatelles, feta, brocoli et citron	Omelette à la ciboulette	Tofu, sauce aux agrumes	 Menu Anti-gaspi
	Légume	Poêlée de légumes asiatiques	*	Petits pois	Epinards	
	Féculent	Riz	*	Pommes de terre sautées	Grains de blé	
Menu s/viande 	Protéine	Dahl de lentilles à la citronnelle	Tagliatelles, sauce au thon et brocoli	Omelette à la ciboulette	Tofu, sauce aux agrumes	
	Légume	Poêlée de légumes asiatiques	*	Petits pois	Epinards	
	Féculent	Riz	*	Pommes de terre sautées	Grains de blé	

C 4 / S 48

Semaine du 27 novembre au 1 décembre 2023

		LUNDI 27/11/2023	 MARDI 28/11/2023	MERCREDI 29/11/2023	JEUDI 30/11/2023	VENDREDI 01/12/2023
Menu végétarien 	Protéine	Omelette	Gratin de pâtes et petits légumes à la ricotta	Nuggets de tofu pané au four	Seitan sauce aux olives	Steak de lentilles aux oignons caramélisés
	Légume	Julienne de légumes	Salade verte	Choux de Bruxelles	Carottes	Buffet de crudités
	Féculent	Pommes nature	*	Riz	Spätzle	Pommes grenaille
Menu s/viande 	Protéine	Omelette	Gratin de pâtes et petits légumes à la ricotta	Poisson pané au four	Seitan sauce aux olives	Steak de lentilles aux oignons caramélisés
	Légume	Julienne de légumes	Salade verte	Choux de Bruxelles	Carottes	Buffet de crudités
	Féculent	Pommes nature	*	Riz	Spätzle	Pommes grenaille

C 4 / S 49

Semaine du 4 décembre au 8 décembre 2023

		LUNDI 04/12/2023	MARDI 05/12/2023	 MERCREDI 06/12/2023	JEUDI 07/12/2023	VENDREDI 08/12/2023
Menu végétarien 	Protéine	Risotto aux petits légumes, haricots rouges et pois chiches	Dés de seitan au paprika		Œuf à la florentine	Tarte aux poireaux
	Légume	*	Flan de légumes		Mesclun	
Féculent	*	Pâtes	Purée de pommes de terre		*	
Menu s/viande 	Protéine	Risotto aux petits légumes, haricots rouges et pois chiches	Dés de seitan au paprika	Filet de poisson et quartier de citron	Tarte aux poireaux	
	Légume	*	Flan de légumes	Epinards	Mesclun	
	Féculent	*	Pâtes	Purée de pommes de terre	*	

C 4 / S 50

Semaine du 11 décembre au 15 décembre 2023

		 LUNDI 11/12/2023	MARDI 12/12/2023	MERCREDI 13/12/2023	JEUDI 14/12/2023	 VENDREDI 15/12/2023
Menu végétarien 	Protéine	Tempeh caramélisé aux oignons	Chakchouka d'hiver	Pommes de terre en robe des champs, sauce au fromage blanc et fines herbes	Gratin de pâtes au pesto et fromage râpé	Burger végétarien
	Légume	Petits pois et carottes	*	Brocolis	Buffet de crudités	Crudités
Menu s/viande 	Féculent	Gratin dauphinois	Riz complet	*	*	*
	Protéine	Tempeh caramélisé aux oignons	Chakchouka d'hiver	Pommes de terre en robe des champs, sauce au fromage blanc et fines herbes	Gratin de pâtes au pesto et fromage râpé	Fish burger
	Légume	Petits pois et carottes	*	Brocolis	Buffet de crudités	Crudités
	Féculent	Gratin dauphinois	Riz complet	*	*	*

C 4 / S 51

Semaine du 18 décembre au 22 décembre 2023

		LUNDI 18/12/2023	MARDI 19/12/2023	 MERCREDI 20/12/2023	JEUDI 21/12/2023	 VENDREDI 22/12/2023
Menu végétarien 	Protéine	Cordon bleu falafel, cheddar et tomates confites	Gnocchi à la tomate et fromage râpé	Filet de quorn sauce aux champignons	Couscous végétarien aux pois chiches	Menu Anti-gaspi 
	Légume	Petits pois	Salade verte	Jardinière de légumes	Légumes couscous	
Menu s/viande 	Féculent	Pâtes complètes	*	Pommes de terre rôties	Semoule	
	Protéine	Cordon bleu falafel, cheddar et tomates confites	Gnocchi à la tomate et fromage râpé	Filet de quorn sauce aux champignons	Couscous végétarien aux pois chiches	
	Légume	Petits pois	Salade verte	Jardinière de légumes	Légumes couscous	
	Féculent	Pâtes complètes	*	Pommes de terre rôties	Semoule	