Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais SICONA
du 01 avril au 28 juin 2024

C 2 / S 14

Semaine du 1 avril au 5 avril 2024

		LUNDI 01/04/2024	MARDI 02/04/2024	MERCREDI 03/04/2024	JEUDI 04/04/2024	VENDREDI 05/04/2024
Menu végétarien	Protéine		**Rajma masala (haricots rouges aux épices)** *Rajma Masala (Rout Boune mat Gewürzer)*	**Spaghetti sauce napolitaine et fromage râpé** *Spaghetti Napolitan Zooss an gerapptnen Keis*	**Hot dog végétarien (petit pain, saucisse végétarienne Bio, oignons grillés, ketchup, moutarde)** *Hot Dog vegetaresch (Bréidercher, Bio-Vegetaresch Zoossiss, Gegrillten Ënnen, Ketchup, Moschtert)*	**Œufs brouillés** *Eeër Triwwel*
	Légume		**Epinards** *Spinat*	**Salade verte** *Gréng Zalot*	**Crudités** *Zaloten*	**Haricots verts** *Gréng Bounen*
	Féculent		**Riz complet** *Vollkar Reis*	* *	**Potatoes au four** *Potatoes aus dem Uewen*	**Quinoa** *Quinoa*
Menu s/viande	Protéine		**Rajma masala (haricots rouges aux épices)** *Rajma Masala (Rout Boune mat Gewürzer)*	**Spaghetti sauce napolitaine et fromage râpé** *Spaghetti Napolitan Zooss an gerapptnen Keis*	**Hot dog végétarien (petit pain, saucisse végétarienne Bio, oignons grillés, ketchup, moutarde)** *Hot Dog vegetaresch (Bréidercher, Bio-Vegetaresch Zoossiss, Gegrillten Ënnen, Ketchup, Moschtert)*	**Poisson grillé à l'ail et persil** *Gegrillte Fësch mat Knuewelek a Péiterséileg*
	Légume		**Epinards** *Spinat*	**Salade verte** *Gréng Zalot*	**Crudités** *Zaloten*	**Haricots verts** *Gréng Bounen*
	Féculent		**Riz complet** *Vollkar Reis*	* *	**Potatoes au four** *Potatoes aus dem Uewen*	**Quinoa** *Quinoa*

C 2 / S 15

Semaine du 8 avril au 12 avril 2024

		LUNDI 08/04/2024	MARDI 09/04/2024	MERCREDI 10/04/2024	JEUDI 11/04/2024	VENDREDI 12/04/2024
Menu végétarien	Protéine	**Couscous végétarien aux pois chiches** *vegetaresche Couscous mat Kicherierbesen*	**Omelette nature** *Omelette*	**Seitan mariné aux herbes** *Marinéierte Seitan mat Gewürzer*	**Gratin de pâtes au tofu et petits légumes** *Nuddel's Gratin mat Tofu a Geméis*	**Loubia (potée de haricots blancs)** *Loubia (Wäiss Bounen Eintopf)*
	Légume	**Légumes couscous** *Couscous Geméis*	**Petits pois** *Ierbessen*	**Haricots beurre** *Bounen*	* *	**Carottes** *Muerten*
	Féculent	**Semoule** *Schmull*	**Pommes de terre sautées** *Gebroden Gromperen*	**Grains de blé** *Weess Kären*	* *	**Riz blanc** *Wäissen Reis*
Menu s/viande	Protéine	**Couscous végétarien aux pois chiches** *vegetaresche Couscous mat Kicherierbesen*	**Omelette nature** *Omelette*	**Saumon sauce fromage blanc aux herbes** *Saumon mat wäisse Kéis an Kräider Zooss*	**Gratin de pâtes au tofu et petits légumes** *Nuddel's Gratin mat Tofu a Geméis*	**Loubia (potée de haricots blancs)** *Loubia (Wäiss Bounen Eintopf)*
	Légume	**Légumes couscous** *Couscous Geméis*	**Petits pois** *Ierbessen*	**Haricots beurre** *Bounen*	* *	**Carottes** *Muerten*
	Féculent	**Semoule** *Schmull*	**Pommes de terre sautées** *Gebroden Gromperen*	**Grains de blé** *Weess Kären*	* *	**Riz blanc** *Wäissen Reis*

Menu 100% Bio code LU-BIO-04 **Menu Anti-gaspi** **Menu Kids**

Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais SICONA
du 01 avril au 28 juin 2024

C 2 / S 16

Semaine du 15 avril au 19 avril 2024

		LUNDI 15/04/2024	MARDI 16/04/2024	MERCREDI 17/04/2024	JEUDI 18/04/2024	VENDREDI 19/04/2024
Menu végétarien	Protéine	**Galettes de légumes aux haricots rouges** *Gemeiskichelchen mat rouden Bounen*	**Boulettes de lentilles sauce tomate** *Lensenbouletten mat Tomaten Zooss*	**Œuf cocotte** *Lues gekachten Eeër*	**Lasagnes ricotta et courgettes** *Ricotta a Courgettë Lasagne*	
	Légume	**Laitue** *Heederzalot*	**Poêlée de légumes** *Gemeispan*	**Epinards** *Spinat*	**Salade verte** *Gréng Zalot*	
	Féculent	**Pommes boulangères** *Gromperen am Jus*	**Riz** *Reis*	**Purée de patate douce** *Seiss Gromperen Puree*	* *	
Menu s/viande	Protéine	**Galettes de légumes aux haricots rouges** *Gemeiskichelchen mat rouden Bounen*	**Boulettes de thon sauce tomate (à part)** *Thon's Boulette mat Tomatenzooss*	**Œuf cocotte** *Lues gekachten Eeër*	**Lasagnes ricotta et courgettes** *Ricotta a Courgettë Lasagne*	
	Légume	**Laitue** *Heederzalot*	**Poêlée de légumes** *Gemeispan*	**Epinards** *Spinat*	**Salade verte** *Gréng Zalot*	
	Féculent	**Pommes boulangères** *Gromperen am Jus*	**Riz** *Reis*	**Purée de patate douce** *Seiss Gromperen Puree*	* *	

C 2 / S 17

Semaine du 22 avril au 26 avril 2024

		LUNDI Menu iranien 22/04/2024	MARDI 23/04/2024	MERCREDI 24/04/2024	JEUDI 25/04/2024	VENDREDI 26/04/2024
Menu végétarien	Protéine	**Riz sauté à l'iranienne** *Iranesche gebrodene Reis*	**Tofu laqué** *Karamelliséierten Tofu*	**"Compose ton wrap"** *Setzt däi Wrap selwer zesummen*	**Œufs durs sauce béchamel** *Haart gekachten Eeër mat wäisser Zooss*	
	Légume	* *	**Champignons de Paris** *Waiss Champignon*	**(wrap, falafels, crudités, fromage frais)** *(Wrap, Falafel, Cruditéiten, wäisse Kéis)*	**Julienne de légumes** *Klengt Gemeis*	
	Féculent	* *	**Nouilles chinoises** *Chineesesch Nuddelen*	* *	**Grains de blé** *Weess Kären*	
Menu s/viande	Protéine	**Riz sauté à l'iranienne** *Iranesche gebrodene Reis*	**Tofu laqué** *Karamelliséierten Tofu*	**"Compose ton wrap"** *Setzt däi Wrap selwer zesummen*	**Poisson blanc grillé** *Gegrillten waissen Fesch*	
	Légume	* *	**Champignons de Paris** *Waiss Champignon*	**(wrap, falafels, crudités, fromage frais)** *(Wrap, Falafel, Cruditéiten, wäisse Kéis)*	**Julienne de légumes** *Klengt Gemeis*	
	Féculent	* *	**Nouilles chinoises** *Chineesesch Nuddelen*	* *	**Grains de blé** *Weess Kären*	

Menu 100% Bio code LU-BIO-04 — Menu Anti-gaspi — Menu Kids

Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais SICONA
du 01 avril au 28 juin 2024

C 2 / S 18

Semaine du 29 avril au 3 mai 2024

		LUNDI 29/04/2024	MARDI 30/04/2024	MERCREDI 01/05/2024	JEUDI 02/05/2024	VENDREDI 03/05/2024
Menu végétarien	Protéine	**Saucisse végétarienne BIO sauce moutarde** *Bio-Vegetaresch Zoossiss mat Moschter*	**Omelette** *Omelette*		**Croque monsieur tomate, pesto et mozzarella** *Croque Monsieur mat Tomate , Pesto a Mozzarella*	**Lentilles au lait de coco** *Lensen mat Kokosmëllech*
	Légume	**Salade verte** *Gréng Zalot*	**Haricots verts** *Gréng Bounen*		* *	**Fondue de poireaux** *Gedempten Poretten*
	Féculent	**Purée de pommes de terre** *Gromperen Puree*	**Boulgour** *Boulgour*		* *	**Riz** *Reis*
Menu s/viande	Protéine	**Saucisse végétarienne BIO sauce moutarde** *Bio-Vegetaresch Zoossiss mat Moschter*	**Omelette** *Omelette*		**Croque monsieur tomate, pesto et mozzarella** *Croque Monsieur mat Tomate , Pesto a Mozzarella*	**Poisson au lait de coco** *fësch mat Kokosnoss Mëllech*
	Légume	**Salade verte** *Gréng Zalot*	**Haricots verts** *Gréng Bounen*		* *	**Fondue de poireaux** *Gedempten Poretten*
	Féculent	**Purée de pommes de terre** *Gromperen Puree*	**Boulgour** *Boulgour*		* *	**Riz** *Reis*

C 2 / S 19

Semaine du 6 mai au 10 mai 2024

		LUNDI 06/05/2024	MARDI 07/05/2024	MERCREDI 08/05/2024	JEUDI 09/05/2024	VENDREDI 10/05/2024
Menu végétarien	Protéine	**Tofu au curry** *Tofu mat Curry*	**Tagliatelles à la féta et brocolis** *Tagliatelles mat Fetta a Brokkoli*	**Gratin de légumes** *Gemeis Gratin*		**Pizza margherita** *Pizza Margherita*
	Légume	**Poêlée de légumes asiatiques** *Asiatesch Geméis Pan*	* *	* *		* *
	Féculent	**Riz** *Reis*	* *	**Pommes de terre nature** *Gromperen*		* *
Menu s/viande	Protéine	**Tofu au curry** *Tofu mat Curry*	**Tagliatelles au saumon fumé (cuit) et brocolis** *Tagliatelles mat Saumon fumé a Brokkoli*	**Gratin de légumes** *Gemeis Gratin*		**Pizza margherita** *Pizza Margherita*
	Légume	**Poêlée de légumes asiatiques** *Asiatesch Geméis Pan*	* *	* *		* *
	Féculent	**Riz** *Reis*	* *	**Pommes de terre nature** *Gromperen*		* *

Menu 100% Bio code LU-BIO-04 **Menu Anti-gaspi** **Menu Kids**

Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais SICONA
du 01 avril au 28 juin 2024

C 2 / S 20

Semaine du 13 mai au 17 mai 2024

		LUNDI 13/05/2024	MARDI 14/05/2024	MERCREDI 15/05/2024	JEUDI 16/05/2024	VENDREDI Menu kosovar 17/05/2024
Menu végétarien	Protéine	**Omelette aux pâtes** *Omlette mat Nuddelen*	**Bâtonnets de crêpes avec trempette** *Salzësche Panesch mat Dip*	**Nuggets de tofu au four** *Tofu Nugget am Schëffchen*	**Seitan aux olives** *Seitan mat Oliven*	**Burek à la feta et aux épinards** *Burek mat Fetta a Spinat*
	Légume	**Chou romanesco** *Romanesco*	**Petits pois** *Ierbessen*	**Haricots mange tout** *Stangenbounen*	**Carottes** *Muerten*	**Crudités** *Zaloten*
	Féculent	* *	**Potatoes au four** *Potatoes aus dem Uewen*	**Riz** *Reis*	**Spätzle** *Spätzlen*	* *
Menu s/viande	Protéine	**Omelette aux pâtes** *Omlette mat Nuddelen*	**Bâtonnets de crêpes avec trempette** *Salzësche Panesch mat Dip*	**Poisson pané au four** *Paneierten Fesch aus dem Uewen*	**Seitan aux olives** *Seitan mat Oliven*	**Burek à la feta et aux épinards** *Burek mat Fetta a Spinat*
	Légume	**Chou romanesco** *Romanesco*	**Petits pois** *Ierbessen*	**Haricots mange tout** *Stangenbounen*	**Carottes** *Muerten*	**Crudités** *Zaloten*
	Féculent	* *	**Potatoes au four** *Potatoes aus dem Uewen*	**Riz** *Reis*	**Spätzle** *Spätzlen*	* *

C 2 / S 21

Semaine du 20 mai au 24 mai 2024

		LUNDI 20/05/2024	MARDI 21/05/2024	MERCREDI 22/05/2024	JEUDI 23/05/2024	VENDREDI 24/05/2024
Menu végétarien	Protéine		**Tofu façon bourguignon à la marjolaine** *Tofu Bourginion mat Bounekraitchen*	**Galettes de légumes sauce tomate** *Geméiskichelcher mat Tomaten Zooss*	**Parmentier aux lentilles corail** *Lënse Parmentier*	
	Légume		**Flan de légumes** *Gemeis Flan*	**Champignons** *Champignon*	**Salade verte** *Gréng Zalot*	
	Féculent		**Pâtes** *Nuddelen*	**Polenta** *Polenta*	* *	
Menu s/viande	Protéine		**Tofu façon bourguignon à la marjolaine** *Tofu Bourginion mat Bounekraitchen*	**Galettes de légumes sauce tomate** *Geméiskichelcher mat Tomaten Zooss*	**Parmentier de poisson** *Parmentier mat Fesch*	
	Légume		**Flan de légumes** *Gemeis Flan*	**Champignons** *Champignon*	**Salade verte** *Gréng Zalot*	
	Féculent		**Pâtes** *Nuddelen*	**Polenta** *Polenta*	* *	

Menu 100% Bio code LU-BIO-04

Menu Anti-gaspi

Menu Kids

Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais SICONA
du 01 avril au 28 juin 2024

C 2 / S 22

Semaine du 27 mai au 31 mai 2024

		LUNDI 27/05/2024	MARDI 28/05/2024	MERCREDI 29/05/2024	JEUDI 30/05/2024	VENDREDI 31/05/2024
Menu végétarien	Protéine	**Tofu aux champignons** *Tofu mat Champignone*	**Rajma masala (haricots rouges aux épices)** *Rajma Masala (Rout Boune mat Gewürzer)*	**Spaghetti sauce au fromage** *Spaghetti mat Kéis Zooss*		**Œufs brouillés** *Eeër Triwwel*
	Légume	**Petits pois et carottes** *Ierbessen an Muerten*	**Epinards** *Spinat*	**Crudités** *Zaloten*		**Haricots verts** *Gréng Bounen*
	Féculent	**Gnocchis** *Gnocchis*	**Riz complet** *Vollkar Reis*	* *		**Pommes de terre nature** *Gromperen*
Menu s/viande	Protéine	**Tofu aux champignons** *Tofu mat Champignone*	**Rajma masala (haricots rouges aux épices)** *Rajma Masala (Rout Boune mat Gewürzer)*	**Spaghetti sauce au fromage** *Spaghetti mat Kéis Zooss*		**Poisson grillé et quartier de citron** *Gegrillten Fësch mat Zitroun*
	Légume	**Petits pois et carottes** *Ierbessen an Muerten*	**Epinards** *Spinat*	**Crudités** *Zaloten*		**Haricots verts** *Gréng Bounen*
	Féculent	**Gnocchis** *Gnocchis*	**Riz complet** *Vollkar Reis*	* *		**Pommes de terre nature** *Gromperen*

C 2 / S 23

Semaine du 3 juin au 7 juin 2024

		LUNDI 03/06/2024	MARDI 04/06/2024	MERCREDI 05/06/2024	JEUDI 06/06/2024	VENDREDI 07/06/2024
Menu végétarien	Protéine	**Pois chiches à la tomate et champignons** *Kicherierbesse mat Tomaten a Champignone*	**Omelette à la ciboulette** *Omelette mat Bratzelen*	**Seitan mariné aux herbes** *Marinéierte Seitan mat Gewürzer*	**Lasagnes végétariennes** *Vegetaresch Lasagne*	**Loubia (potée de haricots blancs)** *Loubia (Wäiss Bounen Eintopf)*
	Légume	**Ratatouille** *Ratatouille*	**Petits pois** *Ierbessen*	**Haricots beurre** *Bounen*	**Salade verte** *Gréng Zalot*	**Carottes** *Muerten*
	Féculent	**Semoule** *Schmull*	**Pommes de terre sautées** *Gebroden Gromperen*	**Riz blanc** *Wäissen Reis*	* *	**Grains de blé** *Weess Kären*
Menu s/viande	Protéine	**Pois chiches à la tomate et champignons** *Kicherierbesse mat Tomaten a Champignone*	**Omelette à la ciboulette** *Omelette mat Bratzelen*	**Saumon grillé** *Gegrillten Saumon*	**Lasagnes végétariennes** *Vegetaresch Lasagne*	**Loubia (potée de haricots blancs)** *Loubia (Wäiss Bounen Eintopf)*
	Légume	**Ratatouille** *Ratatouille*	**Petits pois** *Ierbessen*	**Haricots beurre** *Bounen*	**Salade verte** *Gréng Zalot*	**Carottes** *Muerten*
	Féculent	**Semoule** *Schmull*	**Pommes de terre sautées** *Gebroden Gromperen*	**Riz blanc** *Wäissen Reis*	* *	**Grains de blé** *Weess Kären*

Menu 100% Bio code LU-BIO-04 **Menu Anti-gaspi** **Menu Kids**

Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais SICONA
du 01 avril au 28 juin 2024

C 2 / S 24

Semaine du 10 juin au 14 juin 2024

		LUNDI 10/06/2024	MARDI 11/06/2024	MERCREDI 12/06/2024	JEUDI 13/06/2024	VENDREDI Menu italien 14/06/2024
Menu végétarien	Protéine	**Risotto végétarien aux haricots rouges** *Végétaresche Risotto mat roude Boune*	**Tomate farcie à la ricotta** *Gefëllten Tomate mat Ricotta*	**Œuf cocotte** *Lues gekachten Eeër*	**Hachis parmentier végétarien** *Hachis Parmentier Vegetaresch*	**Piccata de tofu à la milanaise** *Tofu's Piccata Milanaise*
	Légume	**Laitue** *Heederzalot*	* *	**Légumes tajine** *Tajin Geméis*	**Salade verte** *Gréng Zalot*	**Fonds d'artichaut** *Artichaut Britt*
	Féculent	* *	**Salade de quinoa** *Quinoa Zalot*	**Patates douces au four** *Seiss Gromperen aus dem Uewen*	* *	**Tagliatelles** *Tagliatelles*
Menu s/viande	Protéine	**Risotto végétarien aux haricots rouges** *Végétaresche Risotto mat roude Boune*	**Tomate farcie au thon** *Gefëllten Tomate mat Thon*	**Œuf cocotte** *Lues gekachten Eeër*	**Hachis parmentier végétarien** *Hachis Parmentier Vegetaresch*	**Piccata de tofu à la milanaise** *Tofu's Piccata Milanaise*
	Légume	**Laitue** *Heederzalot*	* *	**Légumes tajine** *Tajin Geméis*	**Salade verte** *Gréng Zalot*	**Fonds d'artichaut** *Artichaut Britt*
	Féculent	* *	**Salade de quinoa** *Quinoa Zalot*	**Patates douces au four** *Seiss Gromperen aus dem Uewen*	* *	**Tagliatelles** *Tagliatelles*

C 2 / S 25

Semaine du 17 juin au 21 juin 2024

		LUNDI 17/06/2024	MARDI 18/06/2024	MERCREDI 19/06/2024	JEUDI 20/06/2024	VENDREDI 21/06/2024
Menu végétarien	Protéine	**Gnocchis au pesto rouge et pignons de pin** *Gnocchis mat Rucola, Pignion Kären Pesto*	**Pois chiches marinés au thym et tomate** *Kicherierbesse marinéiert mat Thymian an Tomate*		**Œufs durs sauce béchamel** *Haart gekachten Eeër mat wäisser Zooss*	**Tofu fumé** *Gereecherten Tofu*
	Légume	**Mesclun de salade** *Mesclun Zalot*	**Haricots beurre** *Bounen*		**Julienne de légumes** *Klengt Gemeis*	**Fèves des marrais** *Saubounen*
	Féculent	* *	**Semoule** *Schmull*		**Grains de blé** *Weess Kären*	**Pommes nature** *Gekachte Grompere*
Menu s/viande	Protéine	**Gnocchis au pesto rouge et pignons de pin** *Gnocchis mat Rucola, Pignion Kären Pesto*	**Pois chiches marinés au thym et tomate** *Kicherierbesse marinéiert mat Thymian an Tomate*		**Poisson blanc grillé** *Gegrillten waissen Fesch*	**Tofu fumé** *Gereecherten Tofu*
	Légume	**Mesclun de salade** *Mesclun Zalot*	**Haricots beurre** *Bounen*		**Julienne de légumes** *Klengt Gemeis*	**Fèves des marrais** *Saubounen*
	Féculent	* *	**Semoule** *Schmull*		**Grains de blé** *Weess Kären*	**Pommes nature** *Gekachte Grompere*

Menu 100% Bio code LU-BIO-04 **Menu Anti-gaspi** **Menu Kids**

Menus végétariens et sans viande des Maisons Relais SICONA
du 01 avril au 28 juin 2024

C 2 / S 26

Semaine du 24 juin au 28 juin 2024

		LUNDI 24/06/2024	MARDI 25/06/2024	MERCREDI 26/06/2024	JEUDI 27/06/2024	VENDREDI 28/06/2024
Menu végétarien	Protéine	**Saucisse végétarienne BIO sauce moutarde** *Bio-Vegetaresch Zoossiss mat Moschter*	**Omelette** *Omelette*	**Dés de seitan au coulis de carotte** *Seitan's Stécker mat Wuerzels Coulis*	**Panini tomate, mozzarella et pesto** *Panini mat Tomate , Mozzarella a Pesto*	
	Légume	**Salade verte** *Gréng Zalot*	**Haricots verts** *Gréng Bounen*	**Purée de céleri** *Zelleripurée*	* *	
	Féculent	**Purée de pommes de terre** *Gromperen Puree*	**Boulgour** *Boulgour*	**Pâtes tricolores** *Dräifarweg Nuddelen*	* *	
Menu s/viande	Protéine	**Saucisse végétarienne BIO sauce moutarde** *Bio-Vegetaresch Zoossiss mat Moschter*	**Omelette** *Omelette*	**Dés de seitan au coulis de carotte** *Seitan's Stécker mat Wuerzels Coulis*	**Panini tomate, mozzarella et pesto** *Panini mat Tomate , Mozzarella a Pesto*	
	Légume	**Salade verte** *Gréng Zalot*	**Haricots verts** *Gréng Bounen*	**Purée de céleri** *Zelleripurée*	* *	
	Féculent	**Purée de pommes de terre** *Gromperen Puree*	**Boulgour** *Boulgour*	**Pâtes tricolores** *Dräifarweg Nuddelen*	* *	

Menu 100% Bio code LU-BIO-04 **Menu Anti-gaspi** **Menu Kids**