




Lundi 05/02	Mardi 06/02	Mercredi 07/02	Jeudi 08/02	Vendredi 09/02
Salade grecque ⁷ ***	Carottes râpées, soja et lollo rouge ⁶ ***	Soupe de poireaux ***	Dip's de légumes du jour ***	Entrée anti-gaspi ***
Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹² ***	Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹² ***		Houmous ⁷⁻¹¹ ***	Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹² ***

Dip's de légumes du jour



Menu du jour

Sauté de porc ***	Filet de colin ⁴  ***	Quorn gratiné tomates, mozzarella, basilic ³⁻⁷  ***	Cordon bleu de dinde pané ¹⁻³⁻⁷ ***	Tortilla espagnole ³⁻⁷  ***
Sauce brune ¹ ***	Sauce au citron ¹⁻⁴⁻⁷ ***	Coquillettes ¹ ***	Riz complet ***	Courgettes sautées ***
Semoule ¹ ***	Pommes de terre persillées ***	Salade verte ***	Fondue de poireaux ⁷ ***	Salade de fruits
Wok de légumes ⁶ ***	Haricots verts aux échalotes ***	Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹² ***	Crème spéculoos ¹⁻⁶⁻⁷	
Yaourt coco-ananas ⁷	Compote de fruits	Fruit de saison		

1 Céréales contenant du gluten	3 Oeufs	5 Arachides	7 Lait et lactose	9 Céleri	11 Graines de sésame	13 Lupin
2 Crustacés	4 Poissons	6 Soja	8 Fruits à coque	10 Moutarde	12 Anhydride sulfureux	14 Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.





Lundi 12/02	Mardi 13/02	Mercredi 14/02	Jeudi 15/02	Vendredi 16/02
Salade d'endives et betteraves cuites *** Vinaigrette à la moutarde 10 - 12 ***	Potage Saint-Germain 12 ***	Duo de courgette et carottes rapées *** Vinaigrette à la moutarde 10 - 12 ***	Bouillon de légumes aux vermicelles 1 ***	Potage anti-gaspi ***
Dip's de légumes du jour				
Menu du jour				
Escalope de poulet *** Pommes de terre natures *** Chou-fleur à la béchamel 1 - 7 *** Yaourt au coulis de fruits rouges 7	Farfalles 1 *** Sauce carbonara 1 - 7 *** Salade verte *** Vinaigrette à la moutarde 10 - 12 *** Fruit de saison	Saumon grillé 4  *** Sauce au citron et à l'aneth 1 - 4 - 7 *** Riz Basmati *** Haricots sabres *** Mousse au chocolat noir 3 - 7	Emincé de boeuf *** Sauce au paprika 1 *** Pommes de terre au four *** Brocolis *** Salade de fruits	Falafels 3  *** Semoule 1 *** Légumes couscous *** Tarte au fromage 1 - 3 - 7

1 Céréales contenant du gluten	3 Oeufs	5 Arachides	7 Lait et lactose	9 Céleri	11 Graines de sésame	13 Lupin
2 Crustacés	4 Poissons	6 Soja	8 Fruits à coque	10 Moutarde	12 Anhydride sulfureux	14 Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.





Lundi 19/02	Mardi 20/02	Mercredi 21/02	Jeudi 22/02	Vendredi 23/02
Bouillon de poule aux vermicelles ¹ ***	Salade de tomates et courgettes rapées *** Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹² ***	Crème de carottes ⁷⁻¹² ***	Dip's de légumes du jour *** Sauce cocktail ³⁻¹⁰ ***	Entrée anti-gaspi *** Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹² ***
Dip's de légumes du jour				
Menu du jour				
Carbonnade de boeuf ¹ *** Pommes de terre au four *** Carottes Vichy *** Banane au chocolat ⁶	Rôti de porc *** Quinoa *** Chou romanesco *** Yaourt au miel ⁷	Riz cantonais aux scampi ²⁻³  *** Haricots verts *** Tiramisu ¹⁻³⁻⁷⁻¹²	Emincé de poulet *** Sauce grand-mère ¹ *** Spätzle ¹⁻³ *** Chou rouge aux pommes ¹² *** Fruit de saison	Tortellini Ricotta - Epinards ¹⁻³⁻⁷  *** Salade verte *** Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹² *** Compote de fruits

1 Céréales contenant du gluten	3 Oeufs	5 Arachides	7 Lait et lactose	9 Céleri	11 Graines de sésame	13 Lupin
2 Crustacés	4 Poissons	6 Soja	8 Fruits à coque	10 Moutarde	12 Anhydride sulfureux	14 Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.



Lundi 26/02	Mardi 27/02	Mercredi 28/02	Jeudi 29/02	Vendredi 01/03
Carottes râpées, céleri râpé ⁹ *** Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹² ***	Potage Dubarry ⁷⁻¹² ***	Salade de quinoa aux légumes et feta ⁷⁻¹² *** Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹² ***	Tomates - Mozzarella ⁷ *** Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹² ***	Potage anti-gaspi ***
Dip's de légumes du jour				
Menu du jour				
Escalope de quorn ¹  *** Bulgour aux épices ¹ *** Fondue de poireaux ⁷ *** Fromage blanc au coulis de fruits ⁷	Gyros de volaille ⁹⁻¹⁰ *** Pain Pita ¹⁻¹² *** Chou blanc, tomates, oignons *** Fruit de saison	Filet de skrei ⁴  *** Sauce au citron ¹⁻⁴⁻⁷ *** Riz Basmati *** Jardinière de légumes ⁹ *** Apfelstrudel ¹⁻³⁻⁸⁻¹²	Escalope de porc *** Sauce moutarde ¹⁻⁹⁻¹⁰ *** Pommes de terre persillées *** Carottes au jus *** Fruit de saison	Lasagne bolognaise pur boeuf ¹⁻³⁻⁷ *** Salade verte *** Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹² *** Panna cotta aux fruits rouges ⁷

1 Céréales contenant du gluten	3 Oeufs	5 Arachides	7 Lait et lactose	9 Céleri	11 Graines de sésame	13 Lupin
2 Crustacés	4 Poissons	6 Soja	8 Fruits à coque	10 Moutarde	12 Anhydride sulfureux	14 Mollusques



L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.


Lundi 04/03	Mardi 05/03	Mercredi 06/03	Jeudi 07/03	Vendredi 08/03
Velouté de champignons ⁷ ***	Salade d'endives et betteraves cuites ***	Soupe de tomates ***	Salade coleslaw ³⁻⁷⁻¹⁰⁻¹² ***	Potage anti-gaspi ***
Dip's de légumes du jour				
Menu du jour				
Emincé de boeuf *** Sauce aux poivres ¹⁻⁶⁻⁷⁻⁹ *** Macaroni ¹ *** Courgettes poêlées *** Fruit de saison	Oeufs durs sauce béchamel ¹⁻³⁻⁷  *** Purée de pommes de terre ⁷ *** Chou-fleur *** Quatre-quart ¹⁻³⁻⁷	Nuggets de poisson au four ¹⁻³⁻⁴⁻⁶⁻⁷  *** Sauce rémoulade ³⁻¹⁰ *** Riz Basmati *** Petits pois à la Française *** Fromage blanc au coulis de fruits ⁷	Emincé de poulet *** Boulgour ¹ *** Ratatouille *** Compote de fruits	Carré de porc *** Pommes de terre au romarin ¹² *** Navets braisés *** Pudding au chocolat ⁷

1 Céréales contenant du gluten	3 Oeufs	5 Arachides	7 Lait et lactose	9 Céleri	11 Graines de sésame	13 Lupin
2 Crustacés	4 Poissons	6 Soja	8 Fruits à coque	10 Moutarde	12 Anhydride sulfureux	14 Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.



Lundi 11/03	Mardi 12/03	Mercredi 13/03	Jeudi 14/03	Vendredi 15/03
Potage minestrone 1-9 ***	Salade Caesar 1-3-7 ***	Dip's de légumes du jour *** Sauce cocktail 3-10 ***	Soupe de poireaux ***	Entrée anti-gaspi ***
Dip's de légumes du jour				
Menu du jour				
Chili con quorn 3-6-9  ***	Mijoté de poisson sauce safran 1-2-4  ***	Gratin de pâtes au jambon 1-7-9 ***	Escalope de dinde *** Sauce à l'estragon 1 *** Semoule 1 *** Brocolis ***	Goulash de boeuf 1 *** Macaroni 1 *** Carottes *** Tarte aux pommes 1-3-7
Riz complet *** Salade mixte *** Vinaigrette à la moutarde 10-12 *** Yaourt à la noisette 7-8	Pommes de terre au four *** Epinards à la crème - Terroir 7 *** Fruit de saison	Salade verte *** Vinaigrette à la moutarde 10-12 *** Riz au lait 7	Salade de fruits frais de saison	

Fête nationale
de la Hongrie 

1 Céréales contenant du gluten	3 Oeufs	5 Arachides	7 Lait et lactose	9 Céleri	11 Graines de sésame	13 Lupin
2 Crustacés	4 Poissons	6 Soja	8 Fruits à coque	10 Moutarde	12 Anhydride sulfureux	14 Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.



Lundi 18/03	Mardi 19/03	Mercredi 20/03	Jeudi 21/03	Vendredi 22/03
Carottes râpées et soja ⁶ ***	Soupe de légumes ⁹ ***	Dip's de légumes du jour *** Sauce cocktail ³⁻¹⁰ ***	Céleri rémoulade ³⁻⁹⁻¹⁰ ***	Entrée anti-gaspi ***
Dip's de légumes du jour				
Menu du jour				
Filet de hoki ⁴  *** Sauce Hollandaise ³⁻⁷⁻⁹ *** Riz Basmati *** Fondue de poireaux ⁷ *** Fromage blanc Straciatella ⁶⁻⁷	Boulettes de boeuf *** Sauce tomate *** Spaghetti ¹ *** Haricots beurre *** Compote de fruits	Couscous Tunisien (Poulet) ¹ *** Semoule couscous ¹ *** Légumes couscous *** Tarte abricot ¹⁻³⁻⁷	Quiche Lorraine ¹⁻³⁻⁷⁻⁹ *** Brocolis *** Fruit de saison	Batyrma  *** Crème brûlée à la vanille ³⁻⁷

Fête nationale
de la Tunisie






Fête nationale
du Turkménistan



1 Céréales contenant du gluten	3 Oeufs	5 Arachides	7 Lait et lactose	9 Céleri	11 Graines de sésame	13 Lupin
2 Crustacés	4 Poissons	6 Soja	8 Fruits à coque	10 Moutarde	12 Anhydride sulfureux	14 Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.



Lundi 25/03	Mardi 26/03	Mercredi 27/03	Jeudi 28/03	Vendredi 29/03
Tomate - Mozzarella ⁷ ***	Bouillon de légumes et pâtes ABC ¹ ***	Salade coleslaw ³⁻⁷⁻¹⁰⁻¹² ***	Potage de chou-fleur ***	Potage anti-gaspi ***
Dip's de légumes du jour				
Menu du jour				
Tortellini Ricotta - Epinards ¹⁻³⁻⁷  *** Fromage rapé ⁷ *** Salade verte *** Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹² *** Yaourt aux fruits des bois ⁷	Blanquette de veau ¹⁻⁷⁻⁹ *** Rösti *** Carottes au jus *** Salade de fruits frais de saison	Emincé de boeuf *** Sauce Stroganoff ¹⁻¹⁰ *** Riz complet *** Chou rouge ¹² *** Fromage blanc au miel ⁷	Filet de saumon ⁴  *** Sauce béarnaise ⁷ *** Tagliatelles ¹ *** Duo de courgettes *** Fruit de saison	Emincé de tofu ⁶  *** Sauce tex-mex ¹⁻⁶⁻⁹ *** Blé ¹ *** Poêlée de poivrons *** Mousse spéculos ¹⁻⁶⁻⁷

1 Céréales contenant du gluten	3 Oeufs	5 Arachides	7 Lait et lactose	9 Céleri	11 Graines de sésame	13 Lupin
2 Crustacés	4 Poissons	6 Soja	8 Fruits à coque	10 Moutarde	12 Anhydride sulfureux	14 Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.

