



Lundi 17/02

Mardi 18/02

Mercredi 19/02

Jeudi 20/02

Vendredi 21/02

Entrée

Bouillon de poule aux vermicelles ¹⁰¹

Dip's de légumes du jour

Salade de tomates et courgettes râpées

Vinaigrette à la moutarde ^{10 - 12}

Dip's de légumes du jour

Crème de carottes ^{7 - 12}

Dip's de légumes du jour

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

Riz cantonais aux scampis ^{2 - 3}

Haricots verts

Spareribs ^{9 - 10}

Sauce barbecue ^{10 - 12}

Pommes de terre wedges ¹⁰¹

Chou-fleur

Emincé de poulet

Sauce grand-mère ^{101 - 103}

Spätzle ^{101 - 3}

Chou rouge aux pommes ¹²

Carbonnade de boeuf ^{101 - 102 - 103}

Pommes de terre au four

Carottes Vichy

Tortellini Ricotta - Epinards ^{101 - 3 - 7}

Sauce tomate

Emmental - parmesan ⁷

Salade verte

Vinaigrette à la moutarde ^{10 - 12}

Alternative végétarienne

Riz cantonais à la tomate (avec oeuf) ³

Omelette au fromage ^{3 - 7}

Escalope de tofu ⁶

Falafels ³

Sauce fromage blanc et ciboulette ⁷

Dessert

Banane au chocolat ⁶

Fruit de saison

Yaourt au miel ⁷

Tiramisu ^{101 - 3 - 7 - 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 24/02

Mardi 25/02

Mercredi 26/02

Jeudi 27/02

Vendredi 28/02

Entrée

Carottes râpées, céleri râpé ⁹
 Vinaigrette à la moutarde ^{10 - 12}

 Dip's de légumes du jour

Potage Dubarry (chou-fleur) ⁷
 Dip's de légumes du jour

Salade de quinoa aux légumes et feta ^{7 - 12}
 Vinaigrette à la moutarde ^{10 - 12}

 Dip's de légumes du jour

Tomates - Mozzarella ⁷
 Vinaigrette balsamique ^{10 - 12}

 Dip's de légumes du jour

Potage anti-gaspi
 Dip's de légumes du jour

Menu du jour

Steak de lentilles ¹⁰⁴

 Sauce tomate

 Boulgour aux épices ¹⁰¹

 Fondue de poireaux ⁷

Gyros de volaille ^{9 - 10}

 Sauce tzatziki ⁷

 Pain Pita ^{101 - 12}

 Chou blanc, tomates, oignons

Lasagne bolognaise pur boeuf ^{101 - 3 - 7}

 Salade verte
 Vinaigrette à la moutarde ^{10 - 12}

Feuilleté au fromage ^{101 - 3 - 7}

 Pommes de terre persillées

 Carottes au jus

Filet de skrei ⁴

 Sauce au citron ^{101 - 4 - 7}

 Riz Basmati

 Jardinière de légumes ⁹

Alternative végétarienne

Gyros de protéines de soja ^{101 - 6}Lasagnes végétariennes ^{101 - 3 - 7}

Riz sauté aux légumes et pois chiche

Dessert

Fromage blanc au coulis de fruits ⁷

Fruit de saison

Apfelstrudel ^{101 - 3 - 801 - 803 - 12}

Smoothie

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 03/03

Mardi 04/03

Mercredi 05/03

Jeudi 06/03

Vendredi 07/03

Entrée

Velouté de champignons ⁷

Dip's de légumes du jour

Salade d'endives et betteraves cuites

Vinaigrette à la moutarde ^{10 - 12}

Dip's de légumes du jour

Soupe de tomates

Dip's de légumes du jour

Salade coleslaw ^{3 - 7 - 10 - 12}

Dip's de légumes du jour

Potage anti-gaspi

Vinaigrette à la moutarde ^{10 - 12}

Dip's de légumes du jour

Menu du jour

Emincé de boeuf

Sauce aux poivres ^{101 - 6 - 7 - 9}

Macaroni ¹⁰¹

Courgettes poêlées

Nuggets de poisson au four

^{101 - 3 - 4 - 6 - 7 - 701 - 702}

Sauce rémoulade ^{3 - 10}

Riz Basmati

Petits pois à la Française

Carré de porc

Purée de pommes de terre ⁷

Epinards

Escalope de poulet

Boullgour ¹⁰¹

Ratatouille

Stick de mozzarella pané ^{101 - 3 - 7}

Sauce tomate

Pommes de terre au romarin ¹²

Carottes braisées

Alternative végétarienne

Emincé de protéine végétale à la moutarde ancienne ^{101 - 6 - 10}

Nuggets de blé ^{101 - 9}

Sauce rémoulade ^{3 - 10}

Oeufs durs sauce béchamel ^{101 - 3 - 7}

Boullgour aux légumes et pois chiche ¹⁰¹

Dessert

Fruit de saison

Quatre-quart ^{101 - 3 - 7}

Fromage blanc au coulis de fruits ⁷

Compote de fruits

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 10/03

Mardi 11/03

Mercredi 12/03

Jeudi 13/03

Vendredi 14/03

Entrée

Potage minestrone 1 - 101 - 9

Dip's de légumes du jour

Salade Caesar 101 - 3 - 7
Vinaigrette à la moutarde 10 - 12

Dip's de légumes du jour

Soupe de poireaux

Dip's de légumes du jour

Dip's de légumes du jour

Sauce cocktail 3 - 10

Potage anti-gaspi

Dip's de légumes du jour

Menu du jour

Chili sin carne (haché végétal, haricots rouges, maïs, poivrons) 6



Riz complet

Salade mixte

Vinaigrette à la moutarde 10 - 12

Mijoté de poisson sauce safran 101 - 2 - 4



Pommes de terre au four

Chou-fleur

Gratin de pâtes au pesto et à la mozzarella

101 - 7 - 8 - 804



Salade verte

Vinaigrette à la moutarde 10 - 12

Escalope de dinde

Sauce à l'estragon 101 - 103

Semoule 101

Brocolis

Goulash de boeuf 101 - 103

Macaroni 101

Carottes

Alternative végétarienne

Mijoté de haricots rouges

Escalope de céleri panée 101 - 9

Sauce à l'estragon 101 - 103

Ragoût de tofu 101 - 6

Dessert

Yaourt à la noisette 7 - 802

Fruit de saison

Riz au lait 7

Salade de fruits frais de saison

Tarte aux pommes 101 - 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 17/03

Mardi 18/03
Fête nationale de l'Irlande

Mercredi 19/03

Jeudi 20/03

Vendredi 21/03

Entrée

Salade d'endives à l'orange et pomme
Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹²

Dip's de légumes du jourSoupe de légumes ⁹

Dip's de légumes du jourDip's de légumes du jour
Sauce cocktail ³⁻¹⁰
***Soupe de tomates

Dip's de légumes du jourEntrée anti-gaspi
Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹²

Dip's de légumes du jour

Menu du jour

Filet de hoki ⁴

Sauce Hollandaise ³⁻⁷⁻⁹

Riz Basmati

Fondue de poireaux ⁷Shepherd's pie (hachis parmentier gratiné
à l'irlandaise)
³⁻⁷

Haricots vertsCouscous Tunisien (Poulet) ¹⁰¹

Semoule couscous ¹⁰¹

Légumes couscousQuiche Lorraine ¹⁰¹⁻³⁻⁷⁻⁹

BrocolisPennes ¹⁰¹

Sauce tofunara ¹⁰¹⁻⁶⁻⁷

Emmental - parmesan ⁷

Salade verte
Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹²

Alternative végétarienne

Halloumi ⁷
Sauce champignons ¹⁰¹⁻⁷Hachis végétarien aux lentilles ⁷⁻⁹Saucisse de légumes ⁶⁻⁹Quiche aux petits légumes ¹⁰¹⁻³⁻⁷⁻⁹

Dessert

Fromage blanc Straciatella ⁶⁻⁷Irish lemon cake ¹⁰¹⁻³⁻⁷Yaourt à boire à la banane ⁷

Fruit de saison

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 24/03

Mardi 25/03
Fête internationale de la Grèce

Mercredi 26/03

Jeudi 27/03

Vendredi 28/03

Entrée

Potage de chou-fleur

Dip's de légumes du jour

Salade grecque ⁷

Vinaigrette à la moutarde ^{10 - 12}

Dip's de légumes du jour

Bouillon de légumes et pâtes ABC ^{1 - 101}

Dip's de légumes du jour

Salade verte, dés de fromage et croûtons ^{101 - 7}

Vinaigrette à la moutarde ^{10 - 12}

Dip's de légumes du jour

Potage anti-gaspi

Dip's de légumes du jour

Menu du jour

Tortellini Ricotta - Epinards ^{101 - 3 - 7}

Sauce tomate

Fromage râpé ⁷

Salade verte

Vinaigrette à la moutarde ^{10 - 12}

Moussaka (viande hachée de boeuf, ⁷ pommes de terre, aubergine)

Salade verte

Vinaigrette à la moutarde ^{10 - 12}

Blanquette de veau ^{101 - 103 - 7 - 9}

Sauce Stroganoff ^{101 - 103 - 10}

Rösti

Carottes au jus

Emincé de tofu ⁶

Sauce tex-mex ^{101 - 103}

Blé ¹⁰¹

Poêlée de poivrons

Pavé de saumon ⁴

Sauce béarnaise ^{3 - 6 - 7 - 9 - 10}

Tagliatelles ¹⁰¹

Duo de courgettes

Alternative végétarienne

Moussaka végétarienne ⁷

Omelette au fromage ^{3 - 7}

Tagliatelles ¹⁰¹

Sauce napolitaine

Dessert

Yaourt aux fruits des bois ⁷

Gâteau grec à la vanille ^{101 - 3 - 7}

Fromage blanc au miel ⁷

Salade de fruits frais de saison

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 31/03

Mardi 01/04

Mercredi 02/04

Jeudi 03/04

Vendredi 04/04

Entrée

Potage Saint-Germain

Soupe de carottes

Salade de concombre 7 - 10
Vinaigrette à la moutarde 10 - 12

Velouté de fenouil 7

Entrée anti-gaspi
Vinaigrette à la moutarde 10 - 12

Dip's de légumes du jour

Dip's de légumes du jour

Dip's de légumes du jour

Dip's de légumes du jour

Dip's de légumes du jour

Menu du jour

Sauté de veau

Lasagnes au saumon 101 - 3 - 4 - 7

Cordon bleu de dinde pané 1 - 3 - 7

Emincé de porc

Omelette au fromage 3 - 7

Pommes de terre vapeur et ciboulette

Riz Basmati complet

Sauce zurichoise 101 - 7 - 9

Rösti

Haricots sabres

Salade mixte

Chou-fleur

Carottes

Vinaigrette à la moutarde 10 - 12

Alternative végétarienne

Duo de pommes de terre aux pois chiche
et petits légumes
9

Lasagnes végétariennes 101 - 3 - 7

Riz cantonais végétarien 3

Emincé de protéine végétale 101 - 6

Dessert

Fruit de saison

Yaourt pêche-maracuja 7

Crumble pomme - framboise 101 - 7 - 801

Salade de fruits frais de saison

Fromage blanc au coulis de fruits 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 07/04

Mardi 08/04

Mercredi 09/04

Jeudi 10/04

Vendredi 11/04

Entrée

Oeufs Mimosa 3 - 10

Potage aux poireaux 9

Dip's de légumes du jour
Sauce fromage blanc et ciboulette 7

Salade de chou blanc et carottes
Vinaigrette à la moutarde 10 - 12

Dip's de légumes du jour

Potage anti-gaspi

Dip's de légumes du jour

Dip's de légumes du jour

Dip's de légumes du jour

Menu du jour

Steak haché pur boeuf

Pizza margherita 101 - 7 - 701 - 702

Sauté de tofu au curry 101 - 6

Emincé de poulet

Filet de cabillaud et crumble aux herbes

101 - 4 - 7 - 9

Sauce brune 101 - 103

Purée de pommes de terre 7

Duo de quinoa et boulgour 101

Coquillettes 101

Riz Basmati

Trio de légumes

Salade verte

Brocolis

Petits pois à la Française

Ratatouille

Vinaigrette à la moutarde 10 - 12

Alternative végétarienne

Hachis parmentier au soja 103 - 6 - 7

Steak de lentilles 104

Pané de blé à l'émmmental 101 - 3 - 7

Dessert

Fruit de saison

Compote de fruits

Yaourt au coulis de fruits rouges 7

Tarte au chocolat 101 - 3 - 7

Smoothie

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 14/04

Mardi 15/04

Mercredi 16/04

Jeudi 17/04

Vendredi 18/04

Entrée

Soupe de légumes ⁹

Crème à l'oseille ⁷

Céleri rémoulade ^{3 - 9 - 10}

Salade de pâtes ^{101 - 10 - 12}
Vinaigrette à la moutarde ^{10 - 12}

Potage anti-gaspi

Dip's de légumes du jour


Dip's de légumes du jour

Dip's de légumes du jour

Dip's de légumes du jour

Menu du jour

Gnocchis ¹⁰¹ 

Gyros de volaille ^{9 - 10} 

Ragoût de veau

Tortilla espagnole ^{3 - 7} 

Riz cantonais aux scampis ^{2 - 3}  

Sauce 3 Fromages ^{101 - 7}

Sauce tzatziki ⁷

Farfalles ¹⁰¹

Haricots beurre

Poêlée de légumes

Courgettes poêlées

Pain Pita ^{101 - 12}

Chou blanc, tomates, oignons

Brocolis

Alternative végétarienne

Gyros de protéines de soja ^{101 - 6}

Ragoût de tofu aux champignons ^{101 - 6}

Riz sauté aux légumes et pois chiche

Dessert

Yaourt poire-banane ⁷

Fruit de saison

Brownies ^{101 - 3 - 7 - 801 - 802}

Compote de fruits

Fromage blanc vanille 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 21/04

Férié: Lundi de Pâques

Mardi 22/04

Mercredi 23/04

Fête nationale de l'Angleterre

Jeudi 24/04

Vendredi 25/04

Entrée

Tomates cerises - Mozzarella - Olives ⁷Vinaigrette balsamique ¹⁰⁻¹²

Dip's de légumes du jour

Potage londonien (pois cassés, carottes,
céleri, lardinettes de dinde)
⁷⁻⁹⁻¹²

Dip's de légumes du jour

Soupe de poireaux

Dip's de légumes du jour

Entrée anti-gaspi

Vinaigrette à la moutarde ¹⁰⁻¹²

Dip's de légumes du jour

Menu du jour

Emincé de poulet
***Sauce aux petits oignons ¹⁰¹⁻¹⁰³
***Coquillettes ¹⁰¹

Petits pois à la Française

Fish'n chips (cabillaud frit) ¹⁰¹⁻⁴⁻⁷

Ketchup - Mayonnaise ³⁻⁹⁻¹⁰
***Pommes de terre wedges ¹⁰¹

Carottes

Boulettes de boeuf

Sauce tomate
***Spaghetti ¹⁻¹⁰¹
***Fromage râpé ⁷

Salade verte

Sauté de dinde
***Riz Basmati
***Wok de légumes ⁶

Alternative végétarienne

Emincé de protéine végétale ¹⁰¹⁻⁶Escalope de légumes ¹⁰¹⁻³Boulettes de légumes ³Sauté de soja au curry ¹⁰¹⁻⁶

Dessert

Fromage blanc aux fruits rouges ⁷Cake aux fruits confits ¹⁰¹⁻³⁻⁷Yaourt à boire vanille maison ⁷

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.

