

C 4 / S 40

Semaine du 29 septembre au 3 octobre 2025

		LUNDI 29/09/2025	MARDI 30/09/2025	MERCREDI 01/10/2025	JEUDI 02/10/2025	VENDREDI 03/10/2025
Menu végétarien	Protéine	Omelette Omelette	Gratin de légumes Gemüsegratin	Nuggets de tofu pané au four Gebackene panierte Tofu-Nuggets	Quorn sauce aux olives Quorn Olivensauce	Steak de lentilles aux oignons Linsensteak mit Zwiebeln
	Légume	Julienne de légumes Julienne vom Gemüse	*	Haricots verts Grüne Bohnen	Carottes Möhren	Buffet de crudités Salatbuffet
	Féculent	Pâtes complètes Vollkornnudeln	Pommes de terre nature Natur Kartoffeln	Riz Reis	Spätzle Spätzle	Pommes grenaille Neue Kartoffeln
Menu s/viande	Protéine	Omelette Omelette	Gratin de légumes Gemüsegratin	Poisson pané au four Paniierter Fisch	Quorn sauce aux olives Quorn Olivensauce	Steak de lentilles aux oignons Linsensteak mit Zwiebeln
	Légume	Julienne de légumes Julienne vom Gemüse	*	Haricots verts Grüne Bohnen	Carottes Möhren	Buffet de crudités Salatbuffet
	Féculent	Pâtes complètes Vollkornnudeln	Pommes de terre nature Natur Kartoffeln	Riz Reis	Spätzle Spätzle	Pommes grenaille Neue Kartoffeln

C 4 / S 41

Semaine du 6 octobre au 10 octobre 2025

		LUNDI 06/10/2025	MARDI 07/10/2025	MERCREDI 08/10/2025	JEUDI 09/10/2025	VENDREDI 10/10/2025
Menu végétarien	Protéine	Chili végétarien aux haricots rouges Vegetarisches Chili mit roten Bohnen	Dés de seitan au paprika Gewürfelter Seitan mit Paprika	Tofu à la moutarde douce Tofu mit süßem Senf	Œufs à la florentine Eier Florentiner	Mac and cheese Mac and cheese (Maccaroni mit Käse)
	Légume	*	Flan de légumes Gemüse-Flan	Champignons Champignons	Epinards Spinat	Mesclun Mesclun
	Féculent	Riz basmati Basmatireis	Pâtes Nudeln	Polenta Polenta	Purée de pommes de terre Kartoffelpüree	*
Menu s/viande	Protéine	Chili végétarien aux haricots rouges Vegetarisches Chili mit roten Bohnen	Dés de seitan au paprika Gewürfelter Seitan mit Paprika	Tofu à la moutarde douce Tofu mit süßem Senf	Poisson blanc grillé et quartier de citron Gegrillter Fisch und Zitronenspalte	Mac and cheese Mac and cheese (Maccaroni mit Käse)
	Légume	*	Flan de légumes Gemüse-Flan	Champignons Champignons	Epinards Spinat	Mesclun Mesclun
	Féculent	Riz basmati Basmatireis	Pâtes Nudeln	Polenta Polenta	Purée de pommes de terre Kartoffelpüree	*



Menu 100% Bio
code LU-BIO-04



Menu Anti-gaspi



Menu Kids

C 4 / S 42

Semaine du 13 octobre au 17 octobre 2025

		LUNDI 13/10/2025	MARDI 14/10/2025	MERCREDI 15/10/2025	JEUDI 16/10/2025	VENDREDI 17/10/2025
Menu végétarien	Protéine	Tempeh caramélisé aux oignons <i>Karamellisierter Tempeh mit Zwiebeln</i>	Chakchouka <i>Chakchouka</i>	Galettes de pommes de terre sauce au fromage blanc et fines herbes <i>Kartoffelpuffer mit Kräuter-Quark</i>		Steak de lentilles <i>Linsensteak</i>
	Légume	Petits pois et carottes <i>Erbsen und Karotten</i>	* -	Brocolis <i>Brokkoli</i>		Haricots verts <i>Grüne Bohnen</i>
	Féculent	Boulgour <i>Bulgur</i>	Riz <i>Reis</i>	* -		Pommes de terre au four <i>Bratkartoffeln</i>
Menu s/viande	Protéine	Tempeh caramélisé aux oignons <i>Karamellisierter Tempeh mit Zwiebeln</i>	Chakchouka <i>Chakchouka</i>	Galettes de pommes de terre sauce au fromage blanc et fines herbes <i>Kartoffelpuffer mit Kräuter-Quark</i>		Poisson grillé <i>Gegrillter Fisch</i>
	Légume	Petits pois et carottes <i>Erbsen und Karotten</i>	* -	Brocolis <i>Brokkoli</i>		Haricots verts <i>Grüne Bohnen</i>
	Féculent	Boulgour <i>Bulgur</i>	Riz <i>Reis</i>	* -		Pommes de terre au four <i>Bratkartoffeln</i>

C 4 / S 43

Semaine du 20 octobre au 24 octobre 2025

		LUNDI 20/10/2025	MARDI 21/10/2025	MERCREDI 22/10/2025	JEUDI 23/10/2025	VENDREDI 24/10/2025
Menu végétarien	Protéine	Couscous végétarien aux pois chiches <i>Vegetarischer Couscous mit Kichererbsen</i>	Galette de brocolis et fromage <i>Brokkoli-Käse-Puffer</i>	Tofu mariné à l'aneth <i>Tofu in Dill mariniert</i>	Omelette <i>Omelette</i>	
	Légume	Légumes couscous (carottes, navets, potiron, pois chiches) <i>Gemüse Couscous (Möhren, Speiserübe, Kürbis, Kichererbsen)</i>	Petits pois <i>Grüne Erbsen</i>	Haricots beurre <i>Butterbohnen</i>	Salade verte <i>Grüner Salat</i>	
	Féculent	Semoule <i>Couscous</i>	Pâtes complètes <i>Vollkomnudeln</i>	Grains de blé <i>Weizenkörner</i>	Pommes de terre persillées <i>Petersilien-Kartoffeln</i>	
Menu s/viande	Protéine	Couscous végétarien aux pois chiches <i>Vegetarischer Couscous mit Kichererbsen</i>	Galette de brocolis et fromage <i>Brokkoli-Käse-Puffer</i>	Saumon grillé <i>Gegrillter Lachs</i>	Omelette <i>Omelette</i>	
	Légume	Légumes couscous (carottes, navets, potiron, pois chiches) <i>Gemüse Couscous (Möhren, Speiserübe, Kürbis, Kichererbsen)</i>	Petits pois <i>Grüne Erbsen</i>	Haricots beurre <i>Butterbohnen</i>	Salade verte <i>Grüner Salat</i>	
	Féculent	Semoule <i>Couscous</i>	Pâtes complètes <i>Vollkomnudeln</i>	Grains de blé <i>Weizenkörner</i>	Pommes de terre persillées <i>Petersilien-Kartoffeln</i>	



Menu 100% Bio
code LU-BIO-04



Menu Anti-gaspi



Menu Kids

C 4 / S 44

Semaine du 27 octobre au 31 octobre 2025

HAPPY Halloween

		LUNDI 27/10/2025	MARDI 28/10/2025	MERCREDI 29/10/2025	JEUDI 30/10/2025	VENDREDI 31/10/2025
Menu végétarien	Protéine	Gratin de pommes de terre <i>Kartoffelgratin</i>	Flammenkuche aux légumes <i>Flammenküche mit Gemüse</i>	Tofu au citron <i>Tofu mit Zitrone</i>	Quorn au curry <i>Quorn mit Curry</i>	Poivron farci au boulgour, petits légumes, raisins secs et épices <i>Gefüllte Paprika mit Bulgur, Gemüse, Rosinen und Gewürzen</i>
	Légume	Mesclun <i>Mesclun</i>	Crudités <i>Rohes Gemüse</i>	Chou romanesco <i>Romanesco-Kohl</i>	Haricots verts <i>Grüne Bohnen</i>	*
	Féculent	*	*	Patates douces au four <i>Gebackene Süßkartoffeln</i>	Pâtes <i>Nudeln</i>	-
Menu s/viande	Protéine	Gratin de pommes de terre <i>Kartoffelgratin</i>	Flammenkuche au thon <i>Thunfisch Flammenküche</i>	Tofu au citron <i>Tofu mit Zitrone</i>	Quorn au curry <i>Quorn mit Curry</i>	Poivron farci au boulgour, petits légumes, raisins secs et épices <i>Gefüllte Paprika mit Bulgur, Gemüse, Rosinen und Gewürzen</i>
	Légume	Mesclun <i>Mesclun</i>	Crudités <i>Rohes Gemüse</i>	Chou romanesco <i>Romanesco-Kohl</i>	Haricots verts <i>Grüne Bohnen</i>	*
	Féculent	*	*	Patates douces au four <i>Gebackene Süßkartoffeln</i>	Pâtes <i>Nudeln</i>	-

Vacances de la Toussaint

C 4 / S 45

Semaine du 3 novembre au 7 novembre 2025

		LUNDI 03/11/2025	MARDI 04/11/2025	MERCREDI 05/11/2025	JEUDI 06/11/2025	VENDREDI 07/11/2025
Menu végétarien	Protéine	Omelette <i>Omelette</i>	Filet de quorn <i>Quorn Filet</i>	"Compose ton wrap" <i>"Stelle deinen Wrap zusammen"</i>	Halloumi grillé <i>Gegrilltes Halloumi</i>	Gnocchi au pesto rouge et pignons de pin <i>Gnocchi mit rotem Pesto und Pinienkernen</i>
	Légume	Champignons de Paris <i>Champignons</i>	Gaardebounen <i>Gaardebounen</i>	(wrap, falafels, crudités, sauce yaourt) <i>(Wraps, Falafel, Rohes Gemüse, Joghurt-Sauce)</i>	Julienne de légumes <i>Julienne vom Gemüse</i>	Salade verte <i>Grüner Salat</i>
	Féculent	Pâtes <i>Nudeln</i>	Pommes de terre persillées <i>Petersilien-Kartoffeln</i>	Riz blanc <i>Weißer Reis</i>	Grains de blé <i>Weizenkörner</i>	*
Menu s/viande	Protéine	Omelette <i>Omelette</i>	Filet de quorn <i>Quorn Filet</i>	"Compose ton wrap" <i>"Stelle deinen Wrap zusammen"</i>	Poisson blanc grillé <i>Gegrillter Weißfisch</i>	Gnocchi au pesto rouge et pignons de pin <i>Gnocchi mit rotem Pesto und Pinienkernen</i>
	Légume	Champignons de Paris <i>Champignons</i>	Gaardebounen <i>Gaardebounen</i>	(wrap, falafels, crudités, sauce yaourt) <i>(Wraps, Falafel, Rohes Gemüse, Joghurt-Sauce)</i>	Julienne de légumes <i>Julienne vom Gemüse</i>	Salade verte <i>Grüner Salat</i>
	Féculent	Pâtes <i>Nudeln</i>	Pommes de terre persillées <i>Petersilien-Kartoffeln</i>	Riz blanc <i>Weißer Reis</i>	Grains de blé <i>Weizenkörner</i>	-



Menu 100% Bio
code LU-BIO-04



Menu Anti-gaspi



Menu Kids

C 4 / S 46

Semaine du 10 novembre au 14 novembre 2025

		LUNDI 10/11/2025	MARDI 11/11/2025	MERCREDI 12/11/2025	JEUDI 13/11/2025	VENREDI 14/11/2025
Menu végétarien	Protéine	Escalope de légumes <i>Gemüsewiener</i>		Dés de seitan à la sauce tomate <i>Gewürfelter Seitan mit Tomatensauce</i>	Spaghetti sauce crémeuse au butternut, sauge et fromage râpé <i>Spaghetti mit cremiger Butternussauce, Salbei und geriebenem Käse</i>	Riz safrané aux haricots rouges et légumes <i>Safranreis mit roten Bohnen und Gemüse</i>
	Légume	Carottes au miel <i>Karotten mit Honig</i>		Salsifis <i>Schwarzwurzeln</i>	Crudités <i>Rohes Gemüse</i>	*
	Féculent	Boulgour <i>Bulgur</i>		Gratin de pommes de terre <i>Kartoffelgratin</i>	*	*
Menu s/viande	Protéine	Escalope de légumes <i>Gemüsewiener</i>		Dés de seitan à la sauce tomate <i>Gewürfelter Seitan mit Tomatensauce</i>	Spaghetti sauce crémeuse au butternut, sauge et fromage râpé <i>Spaghetti mit cremiger Butternussauce, Salbei und geriebenem Käse</i>	Poisson sauce au safran <i>Fisch mit Safran-Sauce</i>
	Légume	Carottes au miel <i>Karotten mit Honig</i>		Salsifis <i>Schwarzwurzeln</i>	Crudités <i>Rohes Gemüse</i>	Petits pois <i>Grüne Erbsen</i>
	Féculent	Boulgour <i>Bulgur</i>		Gratin de pommes de terre <i>Kartoffelgratin</i>	*	Riz <i>Reis</i>

C 4 / S 47

Semaine du 17 novembre au 21 novembre 2025

		LUNDI 17/11/2025	MARDI 18/11/2025	MERCREDI 19/11/2025	JEUDI 20/11/2025	VENREDI 21/11/2025
Menu végétarien	Protéine	Dahl de lentilles <i>Linsen Dahl</i>	Tajine de légumes (potiron, carottes, navets) et pois chiches à la chermoula <i>Gemüse-Tajine (Kürbis, Karotten, Rüben) und Kichererbsen mit Chermoula</i>	Omelette au fromage <i>Käse-Omelett</i>	Bouchée à la reine végétarienne <i>Vegetarischer Königinnenbiss</i>	Parmentier de patate douce aux lentilles et carottes <i>Süßkartoffel-Auflauf mit Linsen und Karotten</i>
	Légume	Butternut rôti <i>Gebratener Butternut-Kürbis</i>	Céleri-rave <i>Sellerie</i>	Epinards <i>Spinat</i>	Petits pois <i>Grüne Erbsen</i>	Salade verte <i>Grüner Salat</i>
	Féculent	Riz <i>Reis</i>	Pommes de terre vapeur <i>Gedämpfte Kartoffeln</i>	Pâtes <i>Nudeln</i>	Frites <i>Pommes frites</i>	*
Menu s/viande	Protéine	Dahl de lentilles <i>Linsen Dahl</i>	Poisson au four à la marocaine avec chermoula <i>Fisch aus dem Ofen nach marokkanischer Art mit Chermoula</i>	Omelette au fromage <i>Käse-Omelett</i>	Bouchée à la reine végétarienne <i>Vegetarischer Königinnenbiss</i>	Parmentier de patate douce aux lentilles et carottes <i>Süßkartoffel-Auflauf mit Linsen und Karotten</i>
	Légume	Butternut rôti <i>Gebratener Butternut-Kürbis</i>	Céleri-rave <i>Sellerie</i>	Epinards <i>Spinat</i>	Petits pois <i>Grüne Erbsen</i>	Salade verte <i>Grüner Salat</i>
	Féculent	Riz <i>Reis</i>	Pommes de terre vapeur <i>Gedämpfte Kartoffeln</i>	Pâtes <i>Nudeln</i>	Frites <i>Pommes frites</i>	*



Menu 100% Bio
code LU-BIO-04



Menu Anti-gaspi



Menu Kids

C 4 / S 48

Semaine du 24 novembre au 28 novembre 2025

		LUNDI 24/11/2025	MARDI 25/11/2025	MERCREDI 26/11/2025	JEUDI 27/11/2025	VENDREDI 28/11/2025
Menu végétarien	Protéine	Omelette <i>Omelette</i>	Gratin de légumes <i>Gemüsegratin</i>	Nuggets de tofu pané au four <i>Gebackene panierte Tofu-Nuggets</i>	Quorn sauce aux olives <i>Quorn Olivensauce</i>	
	Légume	Julienne de légumes <i>Julienne vom Gemüse</i>	* -	Haricots verts <i>Grüne Bohnen</i>	Carottes <i>Möhren</i>	
	Féculent	Pâtes complètes <i>Vollkornnudeln</i>	Pommes de terre nature <i>Natur Kartoffeln</i>	Riz <i>Reis</i>	Spätzle <i>Spätzle</i>	
Menu s/viande	Protéine	Omelette <i>Omelette</i>	Gratin de légumes <i>Gemüsegratin</i>	Poisson pané au four <i>Panierter Fisch</i>	Quorn sauce aux olives <i>Quorn Olivensauce</i>	
	Légume	Julienne de légumes <i>Julienne vom Gemüse</i>	* -	Haricots verts <i>Grüne Bohnen</i>	Carottes <i>Möhren</i>	
	Féculent	Pâtes complètes <i>Vollkornnudeln</i>	Pommes de terre nature <i>Natur Kartoffeln</i>	Riz <i>Reis</i>	Spätzle <i>Spätzle</i>	

C 4 / S 49

Semaine du 1 décembre au 5 décembre 2025

		LUNDI 01/12/2025	MARDI 02/12/2025	MERCREDI 03/12/2025	JEUDI 04/12/2025	VENDREDI 05/12/2025
Menu végétarien	Protéine	Curry de pois chiches <i>Kichererbsen-Curry</i>	Dés de seitan au paprika <i>Gewürfelter Seitan mit Paprika</i>	Quiche aux fromages <i>Käse-Quiche</i>	Tagliatelles, feta, brocolis et citron <i>Tagliatelle, Feta, Brokkoli und Zitrone</i>	
	Légume	Chou-fleur <i>Blumenkohl</i>	Flan de légumes <i>Gemüse-Flan</i>	Mesclun <i>Mesclun</i>	* -	
	Féculent	Riz basmati <i>Basmatireis</i>	Pommes de terre rôties <i>Bratkartoffeln</i>	* -	* -	
Menu s/viande	Protéine	Curry de pois chiches <i>Kichererbsen-Curry</i>	Dés de seitan au paprika <i>Gewürfelter Seitan mit Paprika</i>	Quiche aux fromages <i>Käse-Quiche</i>	Tagliatelles sauce au thon <i>Tagliatelle mit Thunfisch Sauce</i>	
	Légume	Chou-fleur <i>Blumenkohl</i>	Flan de légumes <i>Gemüse-Flan</i>	Mesclun <i>Mesclun</i>	Brocolis <i>Brokkoli</i>	
	Féculent	Riz basmati <i>Basmatireis</i>	Pommes de terre rôties <i>Bratkartoffeln</i>	* -	* -	



Menu 100% Bio
code LU-BIO-04



Menu Anti-gaspi



Menu Kids

C 4 / S 50

Semaine du 8 décembre au 12 décembre 2025

		LUNDI 08/12/2025	MARDI 09/12/2025	MERCREDI 10/12/2025	JEUDI 11/12/2025	VENDREDI 12/12/2025
Menu végétarien	Protéine	Galettes de pommes de terre sauce au fromage blanc et fines herbes <i>Kartoffelpuffer mit Kräuter-Quark</i>	Seitan tikka massala <i>Seitan-Tikka-Masala</i>	Tempeh caramélisé aux oignons <i>Karamellisierter Tempeh mit Zwiebeln</i>	Spaghetti au pesto et fromage râpé <i>Spaghetti mit Pestosauce und geriebenem Käse</i>	Steak de lentilles <i>Linsensteak</i>
	Légume	Brocolis <i>Brokkoli</i>	Crudités <i>Rohes Gemüse</i>	Petits pois et carottes <i>Erbsen und Karotten</i>	Buffet de crudités <i>Salatbuffet</i>	Haricots verts <i>Grüne Bohnen</i>
	Féculent	* -	Pain pita <i>Pitabrot</i>	Boulgour <i>Bulgur</i>	* -	Gratin dauphinois <i>Kartoffel gratin</i>
Menu s/viande	Protéine	Galettes de pommes de terre sauce au fromage blanc et fines herbes <i>Kartoffelpuffer mit Kräuter-Quark</i>	Seitan tikka massala <i>Seitan-Tikka-Masala</i>	Tempeh caramélisé aux oignons <i>Karamellisierter Tempeh mit Zwiebeln</i>	Spaghetti au pesto et fromage râpé <i>Spaghetti mit Pestosauce und geriebenem Käse</i>	Poisson grillé <i>Gegrillter Fisch</i>
	Légume	Brocolis <i>Brokkoli</i>	Crudités <i>Rohes Gemüse</i>	Petits pois et carottes <i>Erbsen und Karotten</i>	Buffet de crudités <i>Salatbuffet</i>	Haricots verts <i>Grüne Bohnen</i>
	Féculent	* -	Pain pita <i>Pitabrot</i>	Boulgour <i>Bulgur</i>	* -	Gratin dauphinois <i>Kartoffel gratin</i>

C 4 / S 51

Semaine du 15 décembre au 19 décembre 2025

		LUNDI 15/12/2025	MARDI Menu de Noël 16/12/2025	MERCREDI 17/12/2025	JEUDI 18/12/2025	VENDREDI 19/12/2025
Menu végétarien	Protéine	Omelette <i>Omelette</i>	Stroganoff de légumes <i>Gemüse-Stroganoff</i>	Tofu mariné à l'aneth <i>Tofu in Dill mariniert</i>	Couscous végétarien aux pois chiches <i>Vegetarischer Couscous mit Kichererbsen</i>	
	Légume	Salade verte <i>Grüner Salat</i>	* -	Haricots beurre <i>Butterbohnen</i>	Légumes couscous (carottes, navets, potiron, pois chiches) <i>Gemüse Couscous (Möhren, Speiserübe, Kürbis, Kichererbsen)</i>	
	Féculent	Pommes de terre rôties <i>Bratkartoffeln</i>	Riz basmati <i>Basmatireis</i>	Grains de blé <i>Weizenkörner</i>	Semoule <i>Couscous</i>	
Menu s/viande	Protéine	Omelette <i>Omelette</i>	Stroganoff de légumes <i>Gemüse-Stroganoff</i>	Saumon grillé <i>Gegrillter Lachs</i>	Couscous végétarien aux pois chiches <i>Vegetarischer Couscous mit Kichererbsen</i>	
	Légume	Salade verte <i>Grüner Salat</i>	* -	Haricots beurre <i>Butterbohnen</i>	Légumes couscous (carottes, navets, potiron, pois chiches) <i>Gemüse Couscous (Möhren, Speiserübe, Kürbis, Kichererbsen)</i>	
	Féculent	Pommes de terre rôties <i>Bratkartoffeln</i>	Riz basmati <i>Basmatireis</i>	Grains de blé <i>Weizenkörner</i>	Semoule <i>Couscous</i>	



Menu 100% Bio
code LU-BIO-04



Menu Anti-gaspi



Menu Kids