

Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Entrée

- Salade de concombre 3,7,10

Plat Chaud

- Boulettes de bœuf à la provençale (carottes ++ dans la sauce)
- Coquillettes 1



Végétarien

- Boulettes végétarienne 6

Dessert

- Melon, Kiri 7

Mardi

Goûter

- Pomme

Entrée

- Salade verte 3,7,10



Plat Chaud

- Dos de lieu noir, sauce beurre blanc 1,4,6,7,12
- Semoule 1
- Purée de légumes

Dessert

- Yaourt à la vanille 7

Entrée

- Légumes sticks 3,7,10

Plat Chaud

- Cordon bleu de dinde, sauce brune 1,6,7,9
- Riz blanc
- Brocolis



Végétarien

- Nuggets végétarien, sauce brune 1,3,6,7,9

Dessert

- Fraisier 1,3,6,7

Mercredi

Jeudi

Goûter

- Roulé confiture 1,3,6,7

Entrée

- Velouté de carottes 7



Plat Chaud

- Galette purée et chou fleur,
- sauce fromage blanc 7,12
- Poireaux braisés 7

Dessert

- Salade de fruits 12

Entrée

- Tomate, mozzarella 7

Plat Chaud

- Blanc de volaille
- Pommes de terre vapeur
- Haricots verts



Végétarien

- Tranche de gouda 7

Dessert

- Petit suisse aux fruits 7



Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 4= poisson
- 5= arachide
- 6= soja
- 7= lait
- 8= fruit à coque
- 9= céleri
- 10= moutarde
- 11= sésame
- 12= sulfites
- 13= lupin
- 14= mollusques

Bon appétit!

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

● Produits céréaliers, féculents & légumes secs

● Produits laitiers

● Viande, poisson & œuf

● Légumes et fruits

Le gâteau chocolat - courgette



Ingrédients

- 100g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 200g de chocolat
- 50g de miel
- 180g de courgettes cuites
- 3 œufs

Préparation

- Mixer les courgettes
- Préchauffer le four à 180°C
- Faire fondre le chocolat au bain marie puis l'ajouter aux courgettes
- Mélanger les œufs et le miel
- Y incorporer le chocolat-courgettes puis la farine et la levure
- Faire cuire 30 minutes au four

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Entrée

Soupe de légumes 9



Plat Chaud

Dos d'églefins MSC,
croûte de tapenade
d'olive 4

Pommes de terre
rôties

Tomate provençale 1



Dessert

Fromage blanc,
compote 7



Mardi

Goûter

Nectarine

Entrée

Radis, beurre 7

Plat Chaud

Emincé de veau rôti au
miel 1,6,7,9

Gnocchi 1

Poêlée estivale

Végétarien

Emincé de seitan au miel
1,6,7,9

Dessert

Pastèque

Entrée

Salade composée 3,7,10

Plat Chaud

Chakchouka 3

Farfalle 1

Dessert

Coupe de fruits frais 12

Mercredi

Jeudi

Goûter

Cake salé 1,3,6,7

Entrée

Wrap boursin 1,6,7

Plat Chaud

Pilon de poulet et son jus
1,6,7,9

Riz façon cantonais 3

Salade verte 3,7,10

Végétarien

Steak de quorn 1,3

Dessert

Petit suisse 7

Entrée

Salade verte et croûtons
1,3,7,10

Plat Chaud

Pizza napolitaine 1,7

Bâtonnets de carottes

Dessert

Glace à l'eau

Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 4= poisson
- 5= arachide
- 6= soja
- 7= lait
- 8= fruit à coque
- 9= céleri
- 10= moutarde
- 11= sésame
- 12= sulfites
- 13= lupin
- 14= mollusques

Bon appétit!

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

Produits céréaliers, féculents
& légumes secs

Produits laitiers

Viande, poisson & œuf

Légumes et fruits

Salade de pommes de terre



Ingrédients

- 1kg de pommes de terre
- 4 œufs
- 300g de lardons
- 30g de cornichons
- 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- Huile de colza
- 1 gousse ail

Préparation

Cuire vos pommes de terre en robe des champs
Cuire les œufs durs
Faire dorer les lardons
Couper les cornichons

Mayonnaise à l'ail:

Mixer une gousse d'ail
Mélanger 1 œuf, la moutarde, sel, poivre
Ajouter l'huile doucement et mixer avec un mixeur plongeant
Mélanger l'ensemble

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits





Le brookies (8personnes)



Ingrédients

- Pâte à brownie :
125g de chocolat
2 œufs
125g de sucre semoule
75g de sel de Guérande
75g de farine
Pâte à cookie:
165g farine
1càc levure chimique
135g de sucre
1œuf
100g de pépites de chocolat

Préparation

Préchauffer le four à 180°C
Préparer le brownie :
Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie puis y ajouter le sucre et bien mélanger
Incorporer les œufs puis la farine tamisée
Préparer la pâte à cookies:
Mélanger le beurre et le sucre au fouet, y ajouter la farine et la levure tamisées
Ajouter les pépites de chocolat
Parsemer la pâte à brownie de pâte à cookies en grosses miettes
Enfourner pendant 20 minutes

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Entrée

- Tomate cerise et fromage blanc 7,12

Plat Chaud

- Dos de colin MSC en papillotes, sauce citron 1,4,7,12
- PDT Luxembourgeoise 1
- Brocolis

Dessert

- Fromage blanc coulis de fruit de saison 7

Mardi

Goûter

- Pêche

Entrée

- Abricot au thon mayonnaise 3,4,7,10

Plat Chaud

- Emincé de poulet Luxembourgeois
- Polenta 7
- Chips d'épluchures
- Bouillon de légumes 9

Végétarien

- Emincé de quorn 9

Dessert

- Compote de pommes du terroir

Entrée

- Salade de laitue 3,7,10

Plat Chaud

- Omelette aux œufs de poules plein air 3,7
- Riz blanc
- Courgettes grillées

Dessert

- Salade de fruits 12

Mercredi

Jeudi

Goûter

- Cookie aux pépites de chocolat 1,3,6,7

Entrée

- Carottes râpées 3,7,10

Plat Chaud

- Emincé de porc à la plancha
- Pâtes Luxembourgeoises 1
- Tomates au basilic
- Sauce barbecue 1,6,7,9

Végétarien

- Emincé de tofu à la plancha 6

Dessert

- Yaourt au sucre de canne 7

Entrée

- Salade composée 3,7,10

Plat Chaud

- Quesadillas au fromage et légumes Tex Mex 1,6,7
- Haricots verts

Dessert

- Crumble de poires 1,7

Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 4= poisson
- 5= arachide
- 6= soja
- 7= lait
- 8= fruit à coque
- 9= céleri
- 10= moutarde
- 11= sésame
- 12= sulfites
- 13= lupin
- 14= mollusques



Bon appétit!

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Produits laitiers
- Viande, poisson & œuf
- Légumes et fruits

Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Entrée

- Crème de courge 7

Plat Chaud

- Pilon de poulet 1, 2, 3, 4, 7, 11
- Rigatoni 1
- Légumes grillés

Végétarien

- Steak de soja 6

Dessert

- Smoothie fruits rouges, citron 12



Mardi

Goûter

- Abricot

Entrée

- Chausson au thon 1, 3, 4, 7, 11

Plat Chaud

- Tajine de keftas aux œufs 3, 9
- Pommes de terre 3, 6, 9
- Légumes tajine 9

Végétarien

- Tajine de boulettes végé 3, 6, 9

Dessert

- Fromage blanc au miel 7



Entrée

- Salade de chou rouge 3, 7, 10

Plat Chaud

- Bouchée à la reine 1, 6, 7, 9, 10, 12
- Frites

Végétarien

- Bouchée de quorn 1, 3, 6, 7, 9

Dessert

- Fraises aux deux chocolats 6, 7

Mercredi

Jeudi

Entrée

- Dips de légumes 3, 7, 10

Plat Chaud

- Fish burger 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12
- Chips
- Mais grillé

Dessert

- Cône glacé 1, 6, 7, 8

A la découverte du Maroc



Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 4= poisson
- 5= arachide
- 6= soja
- 7= lait
- 8= fruit à coque
- 9= céleri
- 10= moutarde
- 11= sésame
- 12= sulfites
- 13= lupin
- 14= mollusques

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

● Produits céréaliers, féculents & légumes secs

● Produits laitiers

● Viande, poisson & œuf

● Légumes et fruits

Dadinhos de Tapioca Com Molho Agridoce & Queijo



Ingrédients

- 250 ml de lait entier
- 250g de fromage râpé
- 250g de tapioca
- Huile de friture
- Sauce aigre douce

Préparation

Mettre le lait à ébullition dans une casserole ajouter sel et poivre
 Dans un bol mélanger le tapioca et le fromage
 Ajouter dans le lait frémissant le mélange fromage-tapioca.
 Continuer la cuisson pendant quelques minutes
 Une fois la préparation homogène, verser la sur une plaque à pâtisserie. Placer au réfrigérateur pendant 3 heures
 Couper la pâtes en dés de 1cm sur 1cm
 Faire frire, déposer les carrés sur du papier absorbant
 Servez avec la sauce aigre douce

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits




Les menus concoctés par Pooky

Lundi

Entrée

- Soupe de légumes 9

Plat Chaud

- Limande japon MSC 1,3,4  PÊCHE DURABLE
- Macaroni 1
- Compotée de tomate et basilic

Dessert

- Yaourt vanille 7 

Mardi

Goûter

Prune

Entrée

- Salade de petit pois et gouda 3,7,10

Plat Chaud

- Panisse, sauce tomate
- Carottes

Dessert

- Smoothie coco, ananas, papaye

Entrée

- Salade de tomate 3,7,10

Plat Chaud

- Steak haché
- Riz
- Purée de légumes 7,9

Végétarien

- Steak de quorn 1,3

Dessert

- Soupe de fruits de saison 

Mercredi

Jeudi

Goûter

- Muffin d'anniversaire 1,3,6,7

Entrée

- Melon, jambon cru (fromage 7) 

Plat Chaud

- Lasagnes de poulet 1,6,7,9
- Courgettes jaunes 

Végétarien

- Lasagnes de la mer 1,4,6,7,9


Dessert

- Fromage blanc aux fruits 7 

Entrée

- Salade verte et croûtons 1,3,7,10

Plat Chaud

- Mix grill 9,10,12 
- Potatoes
- Haricots verts

Végétarien

- Veggie mix grill 1,3,6,7,9,10,12

Dessert

- Glace à l'eau

Vendredi

Le carré de porc au coca (4 personnes)



Ingrédients

- 600 g de carré de porc
- 50 cl de coca
- 1 sachet de soupe à l'oignon déshydratée

Préparation

- Mélanger le sachet de soupe et le coca
- Verser sur la viande dans une sauteuse
- Faire mijoter longtemps à feu doux et couvert

La clé d'un bon repas

- 1 Crudité (légume ou fruit cru)
- 1 Cuidité (légume ou fruit cuit)
- 1 Féculent
- 1 Viande, poisson ou œuf
- 1 Produit laitier (fromage, yaourt ou lait)
- De l'eau

Nos engagements produits



Les allergènes

- 1= gluten
- 2= crustacés
- 3= œuf
- 4= poisson
- 5= arachide
- 6= soja
- 7= lait
- 8= fruit à coque
- 9= céleri
- 10= moutarde
- 11= sésame
- 12= sulfites
- 13= lupin
- 14= mollusques

Un bon repas c'est un plateau avec ces 4 couleurs

- Produits céréaliers, féculents & légumes secs
- Produits laitiers
- Viande, poisson & œuf
- Légumes et fruits