

MENU DE LA SEMAINE M/R CAMPUS HELPERKNAPP DU 29 SEPTEMBRE AU 31 OCTOBRE 2025

Lundi 29.09.2025

Entrée :

Buffet de salades

Plat :

Cordon bleu de dinde pané, sauce aux champignons (1blé) (7)

Riz

Carotte glacée

Suggestion végétarienne :

Tofu panné (1blé) (3) (6) (7)

Dessert :

Fruits

Mardi 30.09.2025

Plat végétarien

Entrée :

Buffet de salades anti gaspi et soupe de potiron (produit du terroir)

Plat :

Gnocchi gratiné à la sauce tomate et mozzarella (1blé) (7)

Chou-fleur persillé

Dessert :

Fruits

Mercredi 01.10.2025

Entrée :

Buffet de salades anti gaspi

Plat :

Wirschtercher (viande luxembourgeoise)

Pommes de terre au four (produit du terroir)

Jardinière de légumes

Suggestion végétarienne :

Saucisse végétarienne (3)

Dessert :

Fruits

Jeudi 02.10.2025

Entrée :

Buffet de salades et soupe anti gaspi

Plat :

Mijoté de bœuf (produit du terroir)

Serpentini (l'ëtz nuddel)

Chou vert sauté aux oignons

Suggestion végétarienne :

Poivron farci au quinoa et petits légumes (7)

Dessert :

Fruits

Vendredi 03.10.2025

Plat à base de poisson

Entrée :

Buffet de salades anti gaspi

Plat :

Filet de colin , sauce citron aux petits légumes (4) (7) (9)

Pommes de terre nature (produit du terroir)

Petit pois et carotte

Suggestion végétarienne :

Mijoté d'haricot blanc au citron et petits légumes (7)

Dessert :

Crème brûlée (3) (7)

Lundi 06.10.2025

Plat végétarien

Entrée :

Buffet de salades anti gaspi

Plat :

Spaghetti sauce napolitaine (1blé) (l'êtz nuddel)

Fromage râpé (7)

Haricot vert et pois chiche sauté à l'ail

Dessert :

Fruits

Mardi 07.10.2025

Menu à base d'œuf

Entrée :

Buffet de salades anti gaspi et bouillon de légumes ABC (1blé) (7)

Plat :

Quiche sans pâte au poireau et dés de jambon (1blé) (3) (7)

Riz

Brocoli nature

Suggestion végétarienne :

Quiche sans pâte au poireau (1blé) (3) (7)

Dessert :

Fruits

Mercredi 08.10.2025

Entrée :

Buffet de salades : tomate, cornichon, oignon

Plat :

Chicken Burger (1blé) (11)

Pommes de terre grenaille au romarin (produit du terroir)

Suggestion végétarienne :

Burger végétarien (1blé) (11)

Dessert :

Donuts au sucre (1blé)

Jeudi 09.10.2025

Plat à base de poisson

Entrée :

Buffet de salades et soupe anti gaspi

Plat :

Filet de plie Meunière (1blé) (4) MSC

Écrasé de pommes de terre (produit du terroir)

Épinards à la crème (7)

Suggestion végétarienne :

Beignet de légumes (1blé) (3) (7)

Dessert :

Fruits

Vendredi 10.10.2025

Entrée :

Buffet de salades : tomate, chou, carotte

Plat :

Gyros de porc (viande luxembourgeoise)

Pain pita, sauce tzatzíki (1blé) (7)

Suggestion végétarienne :

Emincé de quorn aux épices (3)

Dessert :

Fruits

Lundi 13.10.2025

Plat à base de poisson

Entrée :

Buffet de salades

Plat :

Cassolette de poisson et crevettes gratinés (4) (7) (MSC)

Coquillette (1blé) (lët'z nuddel)

Brocoli nature

Suggestion végétarienne :

Cassolette de pois chiche (7)

Dessert :

Yaourt Stracciatella (Fairtrade Natur Genéissen) (7)

Mardi 14.10.2025

Entrée :

Buffet de salades anti gaspi et soupe de carotte

Plat :

Ragoût de porc aux pruneaux (viande luxembourgeoise)

Boulgour (1blé)

Potiron rôti

Suggestion végétarienne :

Mijoté d'haricots rouges aux pruneaux

Dessert :

Fruits

Mercredi 15.10.2025

Plat végétarien

Entrée :

Buffet de salades anti gaspi

Plat :

Knidellen, sauce crème (1blé) (3) (7)

Compote de pomme

Jardinière de légumes

Dessert :

Fruits

Jeudi 16.10.2025

Entrée :

Buffet de salades et soupe anti gaspi

Plat :

Rôti de dinde (7)

Pommes de terre au four (produit du terroir)

Choux de Bruxelles sautés aux oignons

Suggestion végétarienne :

Mille-feuille de légumes gratiné (7)

Dessert :

Fruits

Vendredi 17.10.2025

Entrée :

Buffet de salades anti gaspi

Plat :

Chili con carne (produit du terroir)

Riz

Maïs rôti

Suggestion végétarienne :

Chili végétarien

Dessert :

Fruits

Lundi 20.10.2025

Entrée :

Buffet de salades

Plat :

Emincé de haut de cuisse de poulet à la moutarde et aux champignons (7) (10) (lèt'z poulet)

Riz basmati

Salsifis au persil

Suggestion végétarienne :

Chou farci aux légumes et lentilles à la moutarde (10)

Dessert :

Fruits

Mardi 21.10.2025

Plat à base d'œuf

Entrée :

Buffet de salades anti gaspi et velouté de brocoli

Plat :

Omelette de pommes de terre au chorizo (3) (produit du terroir)

Gratin de chou-fleur à la mozzarella (7)

Suggestion végétarienne :

Omelette de pommes de terre aux épinards (3)

Dessert :

Fruits

Mercredi 22.10.2025

Plat à base de poisson

Entrée :

Buffet de salades anti gaspi

Plat :

Fish stick, sauce cocktail (1blé) (3) (4)

Purée de pommes de terre (7) (produit du terroir)

Petit pois aux lardons

Suggestion végétarienne :

Tofu pané aux céréales (1blé) (3) (6)

Dessert :

Rose des sables aux vermicelles (1blé) (6) (7)

Jeudi 23.10.2025

Plat végétarien

Entrée :

Buffet de salades et soupe anti gaspi

Plat :

Tortellini ricotta et épinards, sauce fromage (1blé) (3) (7)

Jardinière de légumes

Dessert :

Fruits

Vendredi 24.10.2025

Entrée :

Buffet de salades anti gaspi

Plat :

Judd mat gaardebounen (viande luxembourgeoise) (1blé) (7)

Pommes de terre rissolés (produit du terroir)

Suggestion végétarienne :

Galette de légumes (1blé) (3)

Dessert :

Fruits

Lundi 27.10.2025**Entrée :**

Buffet de salades

Plat :

Nuggets de poulet (1blé)

Pommes de terre au four (produit du terroir)

Haricot vert et carotte aux échalotes

Suggestion végétarienne :

Quorn nuggets (1blé)

Dessert :

Fruits

Mardi 28.10.2025**Plat à base d'œuf****Entrée :**

Buffet de salades anti gaspi et soupe de potiron

Plat :

Flan de légumes (3) (7)

Macaroni (1blé) (lët'z nuddel)

Fromage râpé(7)

Dessert :

Fruits

Mercredi 29.10.2025**Entrée :**

Buffet de salades anti gaspi

Plat :

Carré de porc à la tomate (viande luxembourgeoise)

Riz

Chicon braisé

Suggestion végétarienne :

Omelette aux fines herbes (3) (7)

Dessert :

Fruits

Jeudi 30.10.2025**Plat à base de poisson****Entrée :**

Buffet de salades et soupe anti gaspi

Plat :

Feuilleté de saumon aux épinards (1blé) (3) (4) (7)

Pommes de terre nature (produit du terroir)

Sauce blanche aux herbes (7)

Suggestion végétarienne :

Feuilleté de légumes (1blé) (3) (7)

Dessert :

Fruits

Vendredi 31.10.2025

Entrée :

Buffet de salades anti gaspi

Plat :

Lasagne pur bœuf (1blé) (3) (7) (produit du terroir)

Jardinière de légumes

Suggestion végétarienne :

Lasagne végétarienne(1blé) (3) (7)

Dessert :

Crumble de pommes (1blé) (7)

Nous donnons priorité aux produits du terroir et nous utilisons des produits du commerce équitable.