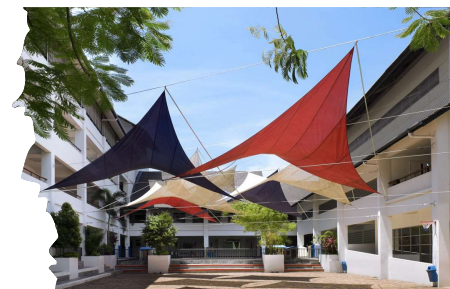


# Menu de la semaine

16 AU 20 JANVIER 2023  
LFKL



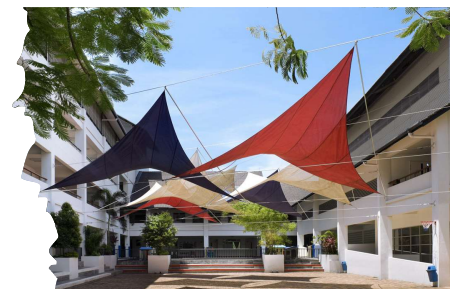
**Delischool**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>STARTER</b>	Salade de Pommes de Terre au Maïs et Thon	Salade au Fromage et Jambon de Dinde	Betteraves avec Vinaigrette Maison	Salade Verte, Salsa de Tomates	Potage de Légumes
<b>SANDWICH LFKL</b>	Panini avec poitrine de poulet marinée ou mini croque monsieur ou panini végétarien	Pain « bagnat » ou pain turc avec bacon de bœuf et fromage ou pain turc végétarien		Ciabatta au bœuf et condiments ou panini au chorizo, olive et tomate ou ciabatta végétarienne	Wrap aux œufs durs et concombre/ mozzarella ou club sandwich végétarien
<b>WESTERN</b>	Spaghettis Bolognaise - Fondue d'Aubergines	Sauté de Bœuf Sauce Forestière - Duo de Courgettes à la Ciboulette - Riz Pilaf	Vol au Vent - Pomme de terre lyonnaise - Salade verte et tomates cerises	Burger de Poulet - Frites - Cole Slaw	Chili Con Tofu - Riz à la vapeur
<b>ASIAN</b>	Poulet Soto Soupe de nouilles Choux et Soja	Poulet Masak Merah - Riz Vapeur - Kaylan		Poisson à la sauce aigre douce - Riz Cantonais - Légumes braisés	Curry aux œufs - Byriani Rice - Kangkung
<b>DAIRY</b>					
<b>FRUIT &amp; DESSERT</b>	Dragon fruit ou Cookies au Chocolat fait maison	Pastèque	Mangue	Salade d'orange et pommes à la Cannelle	Muffins aux Myrtilles ou Melon Blanc



# Menu de la semaine

16 TO 20 JANUARY 2023  
LFKL



**Delischool**

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>STARTER</b>	Potato Salad with Corn and Tuna	Cheese Salad with Turkey Ham	Beetroots with Homemade Vinaigrette	Garden Salad with Tomato Salsa	Vegetables Soup
<b>SANDWICH LFKL</b>	Panini with marinated chicken breast or mini croque monsieur or vegetarian panini	"bagnat" bread or turkish bread with beef bacon and cheese or vegetarian turkish bread		Ciabatta with beef and condiments or panini with chorizo, olive and tomato or vegetarian ciabatta	Wrap with boiled egg cucumber and mozzarella cheese or vegetarian sandwich club
<b>WESTERN</b>	Spaghettis Bolognese - Sautéed Aubergines	Sautéed Beef with Forestière Sauce - Meli Melo of Zucchini with Spring Onions - Pilaf Rice	Chicken Vol au Vent - Potatoes à la Lyonnaise - Garden Salad with Cherry tomatoes	Chicken Burger - French Fries - Cole Slaw	Chili Con Tofu - Steamed Rice
<b>ASIAN</b>	Poulet Soto Soupe de nouilles Choux et Soja	Poulet Masak Merah - Riz Vapeur - Kaylan		Poisson à la sauce aigre douce - Riz Cantonais - Légumes braisés	Curry aux œufs - Byriani Rice - Kangkung
<b>DAIRY</b>					
<b>FRUIT &amp; DESSERT</b>	Dragon Fruit or Home made Chocolate Cookies	Watermelon	Mango	Apple and Orange Meli Melo with Cinnamon	Home made Muffin or Melon



# Menu de la semaine

22 AU 27 JANVIER 2023  
LFKL



**Delischool**

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>STARTER</b>			Salade Russe ou Canard Fumé au Vinaigre Balsamic	Carottes Râpées ou Jambon de Dinde et ses condiments	Crêpes au Fromage ou Salade du Jardin
<b>SANDWICH LFKL</b>				Wrap au thon et oeufs ou sandwich de campagne au chorizo	Pan Bagnat ou fajitas végétariens
<b>WESTERN</b>			Filet de perche sauce Citron - Pomme de Terre Vapeur - Poivrons Grillés	Blancs de poulet à la Sauce Moutarde - Brocolis Sautés - Penne au thym	Paella Végétarienne - Assortiments de Légumes sautés
<b>ASIAN</b>				Nasi Lemak  Sotong Sambal  Sauteed Kangkung	Egg Masak Merah Rice Braised Kankung
<b>DAIRY</b>			Yaourt aux fruits	Gouda	Brie
<b>FRUIT &amp; DESSERT</b>			Pastèque	Orange	Dragon Fruit ou Gateau à la Banane

# Menu de la semaine

22 TO 27 JANUARY 2023  
LFKL



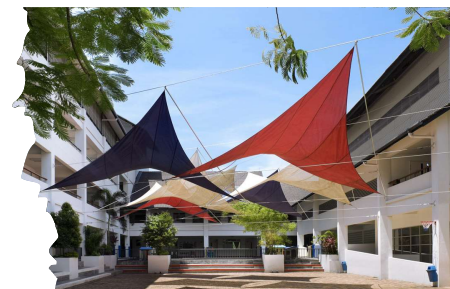
**Delischool**

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>STARTER</b>			Russian Salad or Smoked Duck Breast with Balsamic Vinaigrette	Grated Carrots or Turkey ham and condiments	Cheesy Crepes or Garden Salad
<b>SANDWICH LFKL</b>				Tuna and egg wrap or chorizo sandwich	Pan Bagnat or vegetarian fajitas
<b>WESTERN</b>			Perch Fillet with Lemon Sauce - Steamed Potatoes - Grilled Capsicums	Roasted Chicken Breasts with Mustard Cream - Sautéed Broccolis - Penne with Thyme	Vegetarian Paella - Assortment of Sautéed Vegetables
<b>ASIAN</b>				Nasi Lemak  Sotong Sambal  Sauteed Kangkung	Egg Masak Merah Rice Braised Kankung
<b>DAIRY</b>			Berry Yogurt	Gouda	Brie
<b>FRUIT &amp; DESSERT</b>			Watermelon	Orange	Dragon Fruit or Banana Cake



# Menu de la semaine

30 AU 31 JANVIER 2023  
LFKL



**Delischool**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>STARTER</b>	Chou rouge et raisins secs avec vinaigrette à la moutarde ou chorizo avec condiments	Laitue iceberg à la tomate et concombre avec vinaigrette ou soupe aux champignons			
<b>SANDWICH LFKL</b>	Panini avec poitrine de poulet marinée ou mini croque monsieur ou panini végétarien	Pain « bagnat » ou pain turc avec bacon de bœuf et fromage ou pain turc végétarien			
<b>WESTERN</b>	Schnitzel au poulet - Broccolis - Pommes de terre sautées	Bœuf cuit lentement avec sauce barbecue - Courgettes et poivrons grillés - Riz cajun			
<b>ASIAN</b>					
<b>DAIRY</b>	Emmenthal	Yogurt			
<b>FRUIT &amp; DESSERT</b>	Muffins ou fruits du jour	Pastèque			



# Menu de la semaine

30 TO 31 JANUARY 2023  
LFKL



**Delischool**

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>STARTER</b>	Red Cabbage and raisins with Mustard Vinaigrette or Chorizo with Condiments	Iceberg Lettuce with Tomato and Cucumber with vinaigrette or Mushroom Soup			
<b>SANDWICH LFKL</b>	Panini with marinated chicken breast or mini croque monsieur or vegetarian panini	"bagnat" bread or turkish bread with beef bacon and cheese or vegetarian turkish bread			
<b>WESTERN</b>	Chicken Schnitzel - Broccolis - Sautéed Potatoes	Slow Cooked Beef with BBQ Sauce - Grilled Zucchini and Peppers - Cajun Rice			
<b>ASIAN</b>					
<b>DAIRY</b>	Emmenthal	Yogurt			
<b>FRUIT &amp; DESSERT</b>	Muffins or Fruit of the day	Watermelon			



## *Information & Healthy guidelines*



### **Information & Privilege**

- All the food served are Halal
- Menu may change according to food supply seasons.

### **Delischool Healthy Food Guidelines**

- Every meal includes a starter with a salad, a main course with one protein, one carb and one veggie, bread, a dairy, a fruit and a special dessert (twice a week).
- In collaboration with LFKL and HEVEA, 1 **green/no meat day** will be organized every week. The purpose is to replace meat and fish and have a positive impact on our health and planet.
- We mainly bake, grill, steam, lightly stir-fry or boil our foods. Deep frying is limited within our menu cycle.
- We do not add MSG (Monosodium Glutamate) to our cooked foods.
- We reduce saturated fat, sugar, salt & artificial coloring in our cooking.
- Guaranteed nut free, palm-oil free, glutamate and MSG free

**Delischool**