

MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

LUNDI

SALADE CÉSAR, CROUTONS, MAYONNAISE MAISON  
PILLON DE POULET GRILLÉ AU MIEL ET AUX ÉPICES  
LÉGUMES AU FOUR SEMOULE  
SALADE DE FRUITS **3**

MARDI

SALADE DE CONCOMBRES, MELON, FETA, VINAIGRETTE BALSAMIQUE  
BOULETTE DE BOEUF MAISON, SAUCE TOMATE BASILIC  
POMMES DE TERRES RÔTIÉS AU ROMARIN  
YAOURT **4**

MERCREDI

SALADE DE MAIS ET TOMATES  
JOURNÉE PIZZA  
GRATIN DE LÉGUMES ET FROMAGE  
FRUIT DU JOUR **5**

JEUDI

SALADE DE POIS CHICHES AUX FINES HERBES  
MACARONIS AU FROMAGE  
JARDINIÈRE DE LÉGUMES  
PAIN À L'AIL  
YAOURT **6**

VENDREDI

CAMEROUN   
SALADE DE CAROTTES, BETTERAVES RAPÉES, HUILE D'OLIVE CITRON  
POULET DG (BLANC DE POULET, CAROTTES, HARICOTS VERTS, OIGNONS PIMENTÉS, BANANE PLANTAINS)  
BROWNIE AU CHOCOLAT MAISON **7**

SALADE DE CÉLERI RAVE ET POMME, VINAIGRETTE DIJON  
ÉMINCÉ DE POULET, SAUCE AUX OLIVES VERTES  
QUINOA AUX LÉGUMES  
FRUIT DU JOUR **10**

SALADE DE TOMATES ET MOZARELLA  
ÉMINCÉ DE BOEUF AUX OIGNONS  
RIZ BLANC PARFUMÉ  
YAOURT **11**

SALADE DE CHOUX  
JOURNÉE PIZZA  
WRAP AU POULET GRILLÉ, MAYONNAISE AUX CAPRES  
FRUIT DU JOUR **12**

SALADE DE LÉGUMINEUSES  
RIGATONIS SAUCE ROSÉE ET BASILIC  
PAIN À L'AIL  
FROMAGE **13**

SÉNÉGAL   
SALADE DE TOMATE, MAIS ET OLIVE CALAMATA, BALSAMIQUE  
RIZ JOLLOF (TOMATE, PÂTE DE TOMATE, LÉGUMES ET CUISSE DE POULET)  
FRUIT DU JOUR **14**

FÉRIÉ **17**

MACÉDOINE DE LÉGUMES  
BOULETTE DE BOEUF MAISON, SAUCE TOMATE BASILIC  
POMMES DE TERRES VAPEUR  
FRUIT DU JOUR **18**

SALADE DE LENTILLES, POIVRONS ET FINES HERBES  
JOURNÉE PIZZA  
QUINOA AUX LÉGUMES  
FROMAGE **19**

SALADE CÉSAR, CROUTONS, MAYONNAISE MAISON  
SPAGHETTI BOLOGNAISE  
PAIN À L'AIL  
SALADE DE FRUITS **20**

JAMAÏQUE   
SALADE DE MAÏS ET TOMATES  
POULET JERK, RIZ JAMBALAYA  
BROWNIE AU CHOCOLAT MAISON **21**

SALADE DE CAROTTES ET RAISINS SECS, VINAIGRETTE BALSAMIQUE  
ÉMINCÉ DE POULET, SAUCE AU CURRY  
RIZ PARFUMÉ ET LÉGUMES À L'ASIATIQUE  
FRUIT DU JOUR **24**

SALADE DE LAITUE, MANGUE, HUILE D'OLIVE CITRON  
WOK DE BOEUF ET BROCCOLIS SAUTÉS À L'ASIATIQUE  
NOUILLES  
YAOURT **25**

SALADE DE TOMATES, VINAIGRETTE  
JOURNÉE PIZZA  
WRAP DE POULET À LE GREC (FETA, SALADE VERTE, TOMATES) ET LÉGUMES DE SAISON  
FRUIT DU JOUR **26**

SALADE DE POIS CHICHE AUX FINES HERBES  
PENNE SAUCE ALFREDO  
PETIT POIS  
PAIN À L'AIL  
FROMAGE **27**

HAÏTI   
SALADE DE LÉGUMES RAPÉS  
RIZ DJON-DJON  
SALADE DE FRUITS **28**

## BLACK HISTORY MONTH

### MONDAY

CAESAR SALAD, CROUTONS, HOMEMADE  
MAYONNAISE

GRILLED CHICKEN BREAST WITH HONEY  
AND SPICES  
BAKED VEGETABLES  
SEMOLINA

FRUIT SALAD **3**

### TUESDAY

CUCUMBER, MELON AND FETA SALAD  
WITH BALSAMIC VINAIGRETTE

HOMEMADE BEEF MEATBALL, TOMATO  
BASIL SAUCE  
ROASTED POTATOES WITH ROSEMARY

YOGURT **4**

### WEDNESDAY

CORN AND TOMATO SALAD

PIZZA DAY  
VEGETABLE AND CHEESE GRATIN

FRUIT OF THE DAY **5**


### THURSDAY

CHICKPEA AND HERB SALAD

MACARONI AND CHEESE  
VEGETABLE JARDINIÈRE  
GARLIC BREAD

YOGURT **6**

### FRIDAY

**CAMEROUN** 

CARROT SALAD, GRATED BEET, LEMON OLIVE  
OIL :

CHICKEN DG (CHICKEN BREAST, CARROTS,  
GREEN BEANS, SPICY ONIONS, PLANTAINS)

HOMEMADE CHOCOLATE BROWNIE **7**

CELERIAC AND APPLE SALAD WITH DIJON  
VINAIGRETTE

SLICED CHICKEN, GREEN OLIVE SAUCE  
VEGETABLE QUINOA

FRUIT OF THE DAY **10**

TOMATO AND MOZARELLA SALAD

SLICED BEEF WITH ONIONS  
WHITE RICE

YOGURT **11**

CABBAGE SALAD


PIZZA DAY  
GRILLED CHICKEN WRAP, CAPER  
MAYONNAISE

FRUIT OF THE DAY **12**

LEGUME SALAD

RIGATONIS WITH ROSE AND BASIL SAUCE  
GARLIC BREAD

CHEESE **13**

**SÉNÉGAL** 

TOMATO, CORN AND CALAMATA OLIVE SALAD,  
BALSAMIC

JOLLOF RICE (TOMATO, TOMATO PASTE,  
VEGETABLES AND CHICKEN LEG)

FRUIT OF THE DAY **14**

**VACATION**

**17**

MIXED VEGETABLES

HOMEMADE BEEF MEATBALL, TOMATO  
BASIL SAUCE  
STEAMED POTATOES

FRUIT OF THE DAY **18**

LENTIL, BELL PEPPER AND HERB SALAD

PIZZA DAY  
VEGETABLE QUINOA

CHEESE **19**

CAESAR SALAD, CROUTONS, HOMEMADE  
MAYONNAISE

SPAGHETTI BOLOGNAISE  
GARLIC BREAD

FRUIT SALAD **20**

**JAMAÏQUE** 

CORN AND TOMATO SALAD

JERK CHICKEN, JAMBALAYA RICE

HOMEMADE CHOCOLATE BROWNIE **21**

CARROT AND RAISIN SALAD, BALSAMIC  
VINAIGRETTE

SLICED CHICKEN, CURRY SAUCE  
RICE AND ASIAN-STYLE VEGETABLES

FRUIT OF THE DAY **24**

LETTUCE, MANGO AND LEMON OLIVE OIL  
SALAD

WOK OF BEEF AND BROCCOLI SAUTÉED  
ASIAN STYLE  
NOODLES

YOGURT **25**

TOMATO SALAD WITH VINAIGRETTE

PIZZA DAY  
GREEK CHICKEN WRAP (FETA, GREEN  
SALAD, TOMATOES) AND SEASONAL  
VEGETABLES

FRUIT OF THE DAY **26**

CHICKPEA SALAD WITH HERBS

PENNE WITH ALFREDO SAUCE  
PEAS  
GARLIC BREAD

CHEESE **27**

**HAÏTI** 

GRATED VEGETABLE SALAD

DJON-DJON RICE

FRUIT SALAD **28**