

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
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
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
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
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
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
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
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
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**