

LUNDI

SALADE CÉSAR, CROUTONS,
MAYONNAISE MAISON

PILON DE POULET ET LÉGUMES AU
FOUR
PENNE

SALADE DE FRUITS **3**

MARDI

SALADE DE CONCOMBRES, MELON,
FETA

BOULETTE DE BOEUF MAISON, SAUCE
TOMATE BASILIC
POMMES DE TERRES RÔTIES AU
ROMARIN

YAOURT **4**

MERCREDI

SALADE DE MAÏS ET TOMATES

GRATIN DE LÉGUMES ET FROMAGE

FRUIT DU JOUR

5

JEUDI

SALA DE DE POIS CHICHES AUX FINES
HERBES

MACARONIS AU FROMAGE
JARDINIÈRE DE LÉGUMES

YAOURT

6

VENDREDI

SALADE DE CAROTTES, BETTERAVES
RAPÉES, HUILE D'OLIVE CITRON

CAMEROUN :

POULET DG (BLANC DE POULET,
CAROTTES, HARICOTS VERTS,
OIGNONS PIMENTÉS, BANANE
PLANTAINS)

BROWNIE AU CHOCOLAT MAISON **7**

CAROTTES RAPÉES, VINAIGRETTE
CITRON

SÉNÉGAL :

RIZ JOLLOF (TOMATE,
PÂTE DE TOMATE, LÉGUMES
ET CUISSE DE POULET)

FRUIT DU JOUR **14**

SALADE DE LAITUE CROQUANTE

ÉMINCÉ DE POULET, SAUCE TOMATE ET
POIVRONS
COQUILLETES

FRUIT DU JOUR

10

SALADE DE TOMATES ET MOZARELLA

ÉMINCÉ DE BOEUF AUX LÉGUMES
RIZ BLANC PARFUMÉ

YAOURT

11

BATONNETS DE POIVRONS

WRAP AU POULET GRILLÉ

FRUIT DU JOUR

12

SALADE DE LÉGUMINEUSES

RIGATONIS SAUCE ROSÉE ET BASILIC

FROMAGE

13

SALADE DE MAÏS ET TOMATES

JAMAÏQUE :

POULETJERK, RIZ JAMBALAYA

BROWNIE AU CHOCOLAT MAISON **21**

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

RIZ AUX LÉGUMES

FROMAGE

19

SALADE CÉSAR, CROUTONS,
MAYONNAISE MAISON

SPAGHETTI BOLOGNAISE

SALADE DE FRUITS

20

BATONNETS DE CONCOMBRES ET
CAROTTES

ÉMINCÉ DE POULET, SAUCE CRÈME
RIZ BLANC
HARICOTS VERTS

FRUIT DU JOUR

24

SALADE DE LAITUE, HUILE D'OLIVE
CITRON

WOK DE BOEUF ET BROCCOLIS SAUTÉS
À L'ASIATIQUE
NOUILLES

YAOURT

25

SALADE DE TOMATES, VINAIGRETTE

SANDWICH AU POULET

FRUIT DU JOUR

26

SALADE DE POIS CHICHE AUX FINES
HERBES

PENNE SAUCE ALFREDO
PETITS POIS

FROMAGE

27

SALADE DE LÉGUMES RAPÉS

HAÏTI :

RIZ DJON-DJON

SALADE DE FRUITS **28**



3



4



5



6



7

MONDAY

CAESAR SALAD, CROUTONS,
HOMEMADE MAYONNAISE

CHICKEN PILON AND BAKED
VEGETABLES
PENNE

FRUIT SALAD **3**

TUESDAY

CUCUMBER, MELON AND FETA SALAD
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 SALA

MACARONI AND CHEESE
VEGETABLE GARDEN

YOGURT

6

FRIDAY

CARROT SALAD, GRATED BEET, LEMON
OLIVE OIL

CAMEROUN :

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

HOMEMADE CHOCOLATE BROWNIE **7**

CRISP LETTUCE SALAD

SLICED CHICKEN, TOMATO AND BELL
PEPPER SAUCE
COQUILLETES

FRUIT OF THE DAY

10

TOMATO AND MOZARELLA SALAD

SLICED BEEF WITH VEGETABLES
FRAGRANT WHITE RICE

YOGURT

11

BELL PEPPER STICKS

GRILLED CHICKEN WRAP

FRUIT OF THE DAY

12

LEGUME SALAD

RIGATONIS WITH ROSE AND BASIL
SAUCE

CHEESE

13

GRATED CARROTS, LEMON
VINAIGRETTE

SENEGAL :

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

RICE WITH VEGETABLES

CHEESE

19

CAESAR SALAD, CROUTONS,
HOMEMADE MAYONNAISE

SPAGHETTI BOLOGNAISE

FRUIT SALAD

20

CORN AND TOMATO SALAD

JAMAICA:

JERK CHICKEN, JAMBALAYA RICE

HOMEMADE CHOCOLATE BROWNIE **21**

CUCUMBER AND CARROT STICKS

SLICED CHICKEN, CREAM SAUCE
WHITE RICE
GREEN BEANS

FRUIT OF THE DAY

24

LETTUCE SALAD WITH LEMON OLIVE
OIL

ASIAN-STYLE BEEF WOK AND
BROCCOLI STIR-FRY
NOODLES

YOGURT

25

TOMATO SALAD WITH VINAIGRETTE

CHICKEN SANDWICH

FRUIT OF THE DAY

26

CHICKPEA SALAD WITH HERBS

PENNE WITH ALFREDO SAUCE
PEAS

CHEESE

27

GRATED VEGETABLE SALAD

HAITI :

DJON-DJON RICE

FRUIT SALAD **28**



3



4



5



6



7

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



5

JEUDI

SALA DE DE POIS CHICHES AUX FINES
HERBES

MACARONIS AU FROMAGE
JARDINIÈRE DE LÉGUMES
PAIN À L'AIL

YAOURT

6

VENDREDI

SALADE DE CAROTTES, BETTERAVES
RAPÉES, HUILE D'OLIVE CITRON

CAMEROUN :

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



12

SALADE DE LÉGUMINEUSES

RIGATONIS SAUCE ROSÉE ET BASILIC
PAIN À L'AIL

FROMAGE

13

SALADE DE TOMATE, MAIS ET OLIVE
CALAMATA, BALSAMIQUE

SÉNÉGAL :

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



19

SALADE CÉSAR, CROUTONS,
MAYONNAISE MAISON

SPAGHETTI BOLOGNAISE
PAIN À L'AIL

SALADE DE FRUITS

20

SALADE DE MAÏS ET TOMATES

JAMAÏQUE :

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



26

SALADE DE POIS CHICHE AUX FINES
HERBES

PENNE SAUCE ALFREDO
PETIT POIS
PAIN À L'AIL

FROMAGE

27

SALADE DE LÉGUMES RAPÉS

HAÏTI :

RIZ DJON-DJON

SALADE DE FRUITS

28



3



4



5



6



7

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



5

THURSDAY

CHICKPEA AND HERB SALA

MACARONI AND CHEESE
VEGETABLE JARDINIÈRE
GARLIC BREAD

YOGURT **6**

FRIDAY

CARROT SALAD, GRATED BEET, LEMON
OLIVE OIL

CAMEROUN :

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

HOMEMADE CHOCOLATE BROWNIE **7**

CELERICAC 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**



12

LEGUME SALAD

RIGATONIS WITH ROSE AND BASIL
SAUCE
GARLIC BREAD

CHEESE **13**

TOMATO, CORN AND CALAMATA OLIVE
SALAD, BALSAMIC

SENEGAL :

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**



19

CAESAR SALAD, CROUTONS,
HOMEMADE MAYONNAISE

SPAGHETTI BOLOGNAISE
GARLIC BREAD

FRUIT SALAD **20**

CORN AND TOMATO SALAD

JAMAICA:

JERK CHICKEN, JAMBALAYA RICE
HOMEMADE CHOCOLATE BROWNIE

21

CARROT AND RAISIN SALAD, BALSAMIC
VINAIGRETTE

SLICED CHICKEN, CURRY SAUCE
FRAGRANT 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**



26

CHICKPEA SALAD WITH HERBS

PENNE WITH ALFREDO SAUCE
PEAS
GARLIC BREAD

CHEESE **27**

GRATED VEGETABLE SALAD

HAITI :

DJON-DJON RICE

FRUIT SALAD

28



3



4



5



6



7