

Équipes	No 1	No 2	No 3	No 4
Mets	18 janvier	19 janvier	25 janvier	26 janvier
Soupe ou potage	Velouté de chou-fleur et patate douce	Potage aux poireaux	Crème d'épinards	Crème d'oignons
Entrée ou salade	Salade de laitue frisée, iceberg et épinards	Salade de sarrasin, pommes et edamame	Chiffonnade de laitue au chou rouge	Salade de concombres et menthe
Mets principal 1	Pizza au tempeh et au kale	Cari de pois chiches et légumes au garam masala	Sauté de tofu teriyaki	Frittata à la courge, au chou kale et au fromage
Mets principal 2	Cassolette de légumineuses en sauce blanche	Filet de porc parfumé à l'érable	Croquettes végétariennes à l'italienne	Keftas de veau, olives noires et sauce tomate
Légume cuit	Choux de Bruxelles rôtis au four	Haricots verts amandine	Carottes épicées au miel	Pois mange-tout et radis sautés
Féculent	Grelots aux fines herbes	Riz au jasmin	Duo de riz blanc et de riz sauvage	Pommes de terre rôties à l'ail
Dessert 1	Parfait aux petits fruits	Croustade pommes et bleuets	Verrine de yogourt au chocolat blanc et aux fraises	Brownie à la purée de dattes
Dessert 2	Gâteau pouding au chocolat	Café crème au lait	Gâteau aux carottes et à l'orange	Barre aux abricots et à l'avoine

Équipes	No 5	No 6	No 7	No 8
Mets	1 ^{er} février	2 février	8 février	9 février
Soupe ou potage	Potage marocain aux lentilles rouges	Potage aux betteraves	Velouté de carottes et pêches	Soupe de lentilles à la courge et lait de coco
Entrée ou salade	Salade fattoush	Salade verte, vinaigrette au yogourt	Champignons portobello farcis	Salade jardinière, vinaigrette miel et moutarde de Dijon
Mets principal 1	Enchiladas au poulet	Cari de légumineuses au beurre d'amande	Croquettes aux crevettes nordiques et goberge au crabe	Brochettes de porc, sauce érable et canneberges
Mets principal 2	Brochette de tofu au BBQ	Escalope de poulet du verger	Tofu Général Tao	Pain aux lentilles, noisettes et soya, sauce tomate
Légume cuit	Courgettes sautées	Pois verts à l'échalote française	Brocoli et chou-fleur	Choux de Bruxelles pommes et parmesan
Féculent	Seigle aux herbes	Pommes de terre et patates douces rôties au romarin	Duo de quinoa au citron	Riz basmati au bouillon de légumes
Dessert 1	Crème caramel	Crème chocolatée au soya avec granola au miel	Gratin de petits fruits des champs	Croustade aux poires et à la rhubarbe
Dessert 2	Cobbler aux pêches	Mini gâteau aux panais	Baklava	Gâteau au chocolat et coulis de framboises

Équipes	No 9	No 10	No 11	No 12
Mets	15 février	16 février	22 février	23 février
Soupe ou potage	Potage aux pois verts aromatisé à la menthe	Potage du Barry	Potage au fenouil et aux tomates	Crème de carottes
Entrée ou salade	Triangle phyllo à l'aubergine	Salade fattouche au kale et à la grenade	Salade de rubans de carottes et épices	Salade Waldorf
Mets principal 1	Tofu aux saveurs du Maroc	Sandwich végétarien à l'italienne	Spanakopita	Pâté de la mer
Mets principal 2	Strata végétarienne	Brochettes de crevettes à la chermoula	Kebabs au bœuf et tzatziki	Chili végétarien
Légume cuit	Poivrons rouges et verts grillés	Macédoine californienne	Pois mange-tout aux fines herbes	Panais caramélisés au miel et aux épices
Féculent	Riz blanc persillé	Pommes de terre aux fines herbes	Boulgour au bouillon de légumes	Couscous marocain
Dessert 1	Cupcakes roses à la betterave et aux épices	Tapioca à la mangue	Croustade aux poires et aux dattes	Carré aux petits fruits
Dessert 2	Pomme Hasselback, citron et cannelle	Gâteau au citron et aux graines de pavot	Tiramisu	Gâteau aux amandes

Équipes	No 13
Mets	8 mars
Soupe ou potage	Crème de brocoli
Entrée ou salade	Betteraves au fromage de chèvre et érable
Mets principal 1	Tofu sauce aux arachides
Mets principal 2	Penne sauce rosée aux crevettes
Légume cuit	Haricots verts citronnés
Féculent	Riz basmati parsemé de riz sauvage
Dessert 1	Mousse aux framboises et crumble choco-matcha
Dessert 2	Pain à la cannelle et aux noix