

Équipes	No 1	No 2	No 3	No 4
Mets	17 janvier	18 janvier	24 janvier	25 janvier
Soupe ou potage	Potage à la courge et au gingembre	Crème de légumes	Potage marocain aux lentilles rouges	Chaudrée de légumes
Entrée ou salade	Salade de concombres thaï	Salade Fattoush	Rouleaux de printemps aux légumes, sauce arachide	Trempelette aux betteraves et pitas
Mets principal 1	Sauté de tofu teriyaki	Pizza au tempeh et au kale	Courgettes farcies au tofu	Cari de dinde aux pommes
Mets principal 2	Poulet à l'italienne	Saumon glacé à l'érable et au gingembre	Poulet aux champignons shiitake	Brochette de tofu BBQ
Légume cuit	Brocoli à la vapeur	Haricots verts citronnés	Maïs et poivrons rouges grillés	Macédoine californienne
Féculent	Riz jasmin	Quinoa aux légumes racines	Pommes de terre grelots rôties à l'ail	Riz basmati
Dessert 1	Brownies à la purée de datte	Pain camerise et chocolat	Tarte à la lime	Cobbler aux pêches
Dessert 2	Baluchon aux pommes et canneberges, sauce caramel	Crème dessert au café	Gâteau au chocolat, coulis aux framboises	Gâteau au fromage, garniture aux bleuets

Équipes	No 5	No 6	No 7	No 8
Mets	31 janvier	1 <sup>er</sup> février	7 février	8 février
Soupe ou potage	Potage céleri-rave et pommes	Soupe de lentilles, courge et lait de coco	Potage au poireau	Crème de champignons
Entrée ou salade	Salade de laitue frisée, d'iceberg et d'épinards	Salade italienne	Salade de carottes et canneberges	Bruschetta
Mets principal 1	Sauté de tofu à l'orange et au gingembre	Tofu sauce aux arachides	Pennes, sauce végétarienne aux lentilles rouges	Filets de saumon, salsa aux agrumes
Mets principal 2	Escalope de dinde thaï, sauce lait de coco	Pizza aux crevettes et crème fraîche	Filet de porc parfumé à l'érable	Burritos végétarien
Légume cuit	Carottes épicées au miel	Pois mange-tout, radis et poivrons verts sautés	Panais caramélisé au miel et aux épices	Brocolis et chou-fleur
Féculent	Riz basmati	Riz au jasmin	Purée de pommes de terre et céleri-rave	Patates douces rôties aux herbes
Dessert 1	Mousse aux framboises, crumble au chocolat	Carrés à l'érable et noisettes	Tiramisu au yogourt	Gâteau aux flocons de chocolat
Dessert 2	Barre aux abricots et l'avoine	Cupcake rose à la betterave et aux épices	Gâteau au citron et graines de pavot	Mousse à la mangue

Équipes	No 9	No 10	No 11	No 12
Mets	14 février	15 février	21 février	22 février
Soupe ou potage	Soupe à l'oignon gratinée	Potage au chou-fleur	Potage aux betteraves et aux poires	Potage à la cressonnière
Entrée ou salade	Salade Waldorf	Salade de céleri-rave et de pommes	Salade concombre et menthe	Salade de quinoa, betterave et roquette
Mets principal 1	Végé-burger et salsa à la mangue	Ragoût de lentilles végétarien	Morue et maïs dans un bouillon épicé coco cari	Shawarma au bœuf
Mets principal 2	Boulettes de bœuf suédoises	Croquette saumon, sauce aneth et concombre	Moussaka végétarienne	Tofu au beurre
Légume cuit	Choux de Bruxelles citronnés	Betteraves et oignons caramélisés	Carottes et navets	Poivrons deux couleurs grillés
Féculent	Pommes de terre et patates douces rôties au romarin	Duo de quinoa au citron	Trio de riz basmati, rouge et sauvage	Riz au jasmin
Dessert 1	Barres de gâteau au fromage à la citrouille et à la mélasse	Gâteau pouding moka	Croustade aux bleuets	Cupcake double chocolat et courgettes
Dessert 2	Croustade aux pommes et aux fraises	Carrés aux petits fruits	Pain à la cannelle et aux noix	Parfait croquant aux framboises

<b>Équipes</b>	<b>No 13</b>	<b>No 14</b>	<b>No 15</b>
<b>Mets</b>	<b>28 février</b>	<b>29 février</b>	<b>13 mars</b>
Soupe ou potage	<b>Crème de brocoli</b>	<b>Crème de carottes</b>	<b>Potage parmentier</b>
Entrée ou salade	<b>Salade de sarrasin, pommes et edamame</b>	<b>Salade de chou rouget et vert</b>	<b>Taboulé</b>
Mets principal 1	<b>Fusillis cajuns aux crevettes</b>	<b>Poulet au dukkah du Moyen-Orient</b>	<b>Chili végétarien</b>
Mets principal 2	<b>Empanada végétarien</b>	<b>Parmentier végé aux saveurs mexicaines</b>	<b>Escalope de porc, courgette et coulis de poivrons rouges</b>
Légume cuit	<b>Courgettes et oignons dorés</b>	<b>Haricots jaunes et verts persillés</b>	<b>Choux de Bruxelles rôtis au four</b>
Féculent	-	<b>Boulgour au bouillon de légumes</b>	<b>Nouilles aux œufs</b>
Dessert 1	<b>Carrés marbrés au chocolat</b>	<b>Tapioca choco-vanille</b>	<b>Gâteau à la crème de blé et aux petits fruits</b>
Dessert 2	<b>Gâteau aux carottes et aux noix</b>	<b>Gâteau amandine</b>	<b>Carré au citron</b>