Équipes	No 1	No 2	No 3	No 4
Mets	**15 janvier**	**16 janvier**	**22 janvier**	**23 janvier**
Soupe ou potage	**Soupe hongroise au poulet**	**Crème de légumes**	**Crème de brocoli**	**Soupe à la courge spaghetti et aux épinards**
Entrée ou salade	**Salade verte au tahini**	**Rouleaux de printemps aux légumes**	**Salade thaïe de concombres et pois chiches**	**Crudités et trempette aux fines herbes**
Mets principal 1	**Kebab de boeuf et tzatziki**	**Mijoté thaï au saumon et lait de coco**	**Poulet safrané au citron confit**	**Croquettes de thon, mayonnaise épicée**
Mets principal 2 (végétarien)	**Fusilli aux tomates séchées, olives et feta**	**Casserole végétarienne au riz safrané**	**Pennine sauce rosée**	**Frittata à l'italienne**
Légume cuit	**Courge au pesto du Moyen-Orient**	**Macédoine style Orléans**	**Pois verts à l'échalote française**	**Brocoli à l'asiatique au sésame**
Féculent	**Pommes de terre rôties à l'ail**	**-**	**Riz pilaf aux poivrons rouges**	**Orzo au citron et aux herbes**
Dessert 1	**Baklava**	**Gâteau au chocolat, coulis de framboises**	**Gâteau au chocolat, dattes et patates douces**	**Croustade pêches et bleuets**
Dessert 2	**Verrine yogourt, chocolat blanc et fraises**	**Pouding à la lime**	**Délice aux fraises**	**Crème au lait de coco et aux fraises**

Équipes	No 5	No 6	No 7	No 8
Mets	**29 janvier**	**30 janvier**	**5 février**	**6 février**
Soupe ou potage	**Soupe aux tomates et au maïs**	**Potage de chou-fleur et de patates douces**	**Potage aux lentilles citronné**	**Soupe aigre-piquante**
Entrée ou salade	**Houmous aux lentilles rouges et pitas**	**Bruschetta**	**Salade de chou traditionnelle**	**Salade d'épinards, vinaigrette au sésame**
Mets principal 1	**Goulache au bœuf et au paprika**	**Poulet sauce aux tomates et au parmesan**	**Pâtes aux crevettes et au pesto**	**Côtelette de porc niçoise**
Mets principal 2 (végétarien)	**Croquettes à la protéine végétale texturée, sauce BBQ**	**Sauté de tofu à l'orange et au gingembre**	**Spanakopita**	**Macaroni au fromage et à la courge**
Légume cuit	**Juliennes de carottes et courgettes**	**Choux de Bruxelles citronnés**	**Chou-fleur miel et épices**	**Haricots aux fines herbes**
Féculent	**Riz basmati**	**Couscous aux légumes**	**Patates douces rôties au romarin**	**Risotto d'orge**
Dessert 1	**Feuilleté aux pommes**	**Gâteau aux carottes, sauce caramel**	**Charlotte aux fraises**	**Gâteau Boston**
Dessert 2	**Crème caramel**	**Mousse végane au chocolat**	**Tapioca à la mangue**	**Mousse aux framboises et crumble chocolat**

Équipes	No 9	No 10	No 11	No 12
Mets	**12 février**	**13 février**	**19 février**	**20 février**
Soupe ou potage	**Crème de champignons**	**Soupe au panais et gingembre**	**Potage betteraves, amandes et vinaigre balsamique**	**Potage thaï au gingembre et aux carottes**
Entrée ou salade	**Salade de céleri-rave et pommes**	**Salade de carottes râpées aux épices**	**Salade Waldorf**	**Salade, mandarines et pacanes caramélisées**
Mets principal 1	**Bœuf au gingembre et sésame**	**Dinde au basilic**	**Kefta de veau aux olives noires**	**Thaï-burger au saumon, sauce mangues et poivrons**
Mets principal 2 (végétarien)	**Croquettes végé, sauce aneth et concombre**	**Lasagne aux aubergines**	**Poêlée de légumineuses d'inspiration tajine**	**Tofu général Tao**
Légume cuit	**Légumes racines caramélisés**	**Choux de Bruxelles aux pommes et parmesan**	**Brocolis et choux-fleurs**	**Bok choy, carottes et maïs**
Féculent	**Riz basmati au bouillon de légumes**	**Pommes de terre rôties à la grecque**	**Boulgour au bouillon de légumes**	**Trio de riz basmati, rouge et sauvage**
Dessert 1	**Gâteau moelleux aux bleuets**	**Croustade mangues et framboises**	**Brownies à la purée de dattes**	**Pouding chômeur aux poires et cannelle**
Dessert 2	**Crème café au lait**	**Riz au lait à la fleur d'oranger et aux pistaches**	**Gratin de petits fruits des champs**	**Parfait croquant choco-fraise**

Équipes	No 13	No 14	No 15	No 16
Mets	**26 février**	**27 février**	**12 mars**	**13 mars**
Soupe ou potage	**Potage de choux de Bruxelles et poireaux**	**Potage au fenouil et aux tomates**	**Potage à la courge et au gingembre**	**Crème d'oignons**
Entrée ou salade	**Pain à l'ail**	**Salade fattouche au kale et à la grenade**	**Trempette aux betteraves et pitas au four**	**Salade de quinoa, betteraves et roquette**
Mets principal 1	**Kebab d'agneau**	**Boulettes de dinde à la courgette**	**Tacos de morue et salsa d'ananas**	**Pizza aux crevettes et crème fraîche**
Mets principal 2 (végétarien)	**Burrito végétarien**	**Parmentier végé aux saveurs mexicaines**	**Cari au garam masala, pois chiches et légumes**	**Tofu caramélisé à l'érable**
Légume cuit	**Courgettes sautées**	**Brocolis à l'ail**	**Haricots verts amandine**	**Panais caramélisés au miel et aux épices**
Féculent	**Orge pilaf**	**Pilaf de quinoa au citron et thym**	**Riz brun au citron, menthe et pois**	**Riz au jasmin**
Dessert 1	**Tiramisu au yogourt**	**Wonton sucrés aux amandes**	**Carré Reine-Élizabeth**	**Tarte meringuée au chocolat et aux amandes**
Dessert 2	**Mhalabiyé (pouding au lait)**	**Parfait aux mandarines**	**Salade de fruits**	**Tapioca à la noix de coco et fraises**

Équipes	No 17
Mets	**19 mars**
Soupe ou potage	**Soupe aux haricots noirs**
Entrée ou salade	**Triangles phyllo à l'aubergine**
Mets principal 1	**Poulet épicé, salsa mangue et avocat**
Mets principal 2 (végétarien)	**Chili végétarien**
Légume cuit	**Courgettes et oignons dorés**
Féculent	**Quinoa au citron**
Dessert 1	**Crumble à la lime**
Dessert 2	**Pouding au riz aux pêches**