

Équipes	No 1	No 2	No 3	No 4
Mets	14 janvier	15 janvier	21 janvier	22 janvier
Soupe ou potage	Potage aux légumes	Soupe aux lentilles	Potage parmentier	Crème d'oignons
Entrée ou salade	Salade verte, vinaigrette miel et moutarde Dijon	Salade de laitue frisée rouge	Salade de quinoa, betteraves et roquette	Salade fattoush au kale et à la grenade
Mets principal 1	Brochettes de crevettes à la chermoula	Aiglefin avec croûte de panko, citron et tomates séchées	Poulet à la coréenne	Bœuf à l'indienne
Mets principal 2	Lasagne aux légumes et au tofu	Frittata aux courgettes et oignons caramélisés	Boulettes de soya à l'Indienne	Penne et edamames, sauce aux légumes et parmesan
Légume cuit	Choux de Bruxelles rôtis au four	Fricassée de champignons	Rapinis à l'ail	Courge rôtie au pesto de menthe et persil
Féculent	Riz brun basmati	Boulgour aux poivrons rouges	Riz basmati au bouillon de légumes	Pommes de terre grelots aux fines herbes
Dessert 1	Salade de fruits	Gâteau roulé aux petits fruits	Tiramisu au yogourt	Cupcake à la ricotta et aux clémentines
Dessert 2	Crème caramel	Biscuit café-noisettes	Demi-pomme façon croustade	Carrés au chocolat meringués

Équipes	No 5	No 6	No 7	No 8
Mets	28 janvier	29 janvier	4 février	5 février
Soupe ou potage	Soupe crémeuse poulet et fenouil	Soupe aux tomates, kale et maïs	Crème de brocolis	Potage à la courge et au gingembre
Entrée ou salade	Taboulé	Salade de chou rouge et pommes	Samosas aux pommes de terre, sauce aigre douce à la mangue	Salade d'épinards, vinaigrette à l'orange
Mets principal 1	Sauté de bœuf au gingembre et sésame	Papillote d'aiglefin au citron et à l'aneth	Kebab d'agneau et pois chiches, raïta à la menthe	Brochettes de poulet satay, sauce aux arachides
Mets principal 2	Chili végétarien au tofu	Ragoût de boulettes végétaliennes	Sauté de tofu teriyaki	Gratin façon moussaka aux lentilles et aubergines
Légume cuit	Bok choy, carottes et maïs	Haricots verts amandine	Carottes épicées au miel	Brocolis à la vapeur
Féculent	Riz basmati	Purée de légumes racines	Couscous	Riz blanc persillé
Dessert 1	Brownie à la purée de dattes	Poire pochée au jus de canneberges épicé	Riz au lait et compote de rhubarbe	Parfait aux framboises et bleuets
Dessert 2	Croustade aux pommes et aux framboises	Gâteau au yogourt, coulis de fraises	Tarte meringuée choco-amandes	Gâteau marbré au miel et chocolat

Équipes	No 9	No 10	No 11	No 12
Mets	11 février	12 février	18 février	19 février
Soupe ou potage	Soupe au chou et au poireau	Annulé	Potage aux pois verts et menthe	Soupe crémeuse lentilles, orge et tahini
Entrée ou salade	Salade verte au tahini		Baba ganoush aux tomates	Bruschettas
Mets principal 1	Casserole d'orzo, crevettes et légumes		Kebab de bœuf et tzatzíki	Végé-burgers, salsa à la mangue
Mets principal 2	Tofu général Tao		Quiche sans croûte au fromage de chèvre	Fusillis aux crevettes nordiques et au kale
Légume cuit	Courgettes sautées		Poivrons grillés	Brocoli amandine
Féculent	Riz au jasmin		Riz pilaf	Patates douces rôties aux herbes
Dessert 1	Gâteau au café de style vietnamien		Croustade aux poires et à la rhubarbe	Parfait choco-framboises
Dessert 2	Brochettes de fruits, sauce au chocolat noir		Café crème au lait	Gâteau chaud aux pommes, sauce aux bleuets

Équipes	No 13	No 14	No 15	No 16
Mets	25 février	26 février	11 mars	12 mars
Soupe ou potage	Potage au poireau	Crème de champignons	Crème d'épinards	Potage thaï aux carottes et gingembre
Entrée ou salade	Salade de céleri-rave et pommes	Salade de sarrasin, pommes et edamames	Salade de chou et de betteraves	Salade mixte, vinaigrette au yogourt
Mets principal 1	Filet de porc parfumé à l'érable	Pâté chinois à la coquille Saint-Jacques	Croquettes de saumon à l'asiatique	Escalope de poulet à la dijonnaise
Mets principal 2	Nouilles sauce cari-coco au tofu	Quésadilla Mexi-Végé	Frittata à la courge, kale et fromage feta	Poivrons farcis au tempeh et halloumi
Légume cuit	Pois mange-tout et juliennes de poivrons jaunes	Maïs et poivrons rouges grillés	Bâtonnets de carottes et courgettes	Haricots verts
Féculent	Duo de riz blanc et de riz sauvage	-	Orzo au citron et aux herbes	Pommes de terre rôties à l'ail
Dessert 1	Compote de fraises, rhubarbe et canneberges	Crème au lait de coco et aux fruits	Gâteau pouding moka	Croustade de mangue et framboises
Dessert 2	Gâteau Reine-Élisabeth	Gâteau aux courgettes et au chocolat	Verrine yogourt, chocolat blanc et fraises	Carré au citron