

03-06/10/2021

Sunday

Beef with Onion Stew *served with*

Vermicelli Rice

Ocra in Tomato Sauce

Sauteed Ocra

Tomato, Cucumber, Lettuce, Carrots & Arugula

Tahini, Baba Ghanough

Shami Bread

Grapes

Monday

Chicken & Vegetable Stroganoff *served with*

Rice

Mix Grilled Veggies

Caeser Salad

Tomato, Cucumber, Lettuce, Carrots & Arugula

Garlic Bread

Yoghurt

Tuesday

Ratatouille *served with*

Yellow Rice

&

Vegetable Noodles

Mixed Green Salad

Tomato, Cucumber, Lettuce, Carrots & Arugula

Humus, Tahini & Baba Ghanough Dips

Garlic Bread

Pear

Wednesday

Grilled Chicken Breast *served with*

Pasta

Tomato Sauce & Creamy Sauce

Potato Puree

Arugula Mushroom Parmesan Salad

Tomato, Cucumber, Lettuce, Carrots & Arugula

Yoghurt

03-06/10/2021

Dimanche

Ragoût de bœuf à l'oignon *servi avec*

Riz aux vermicelles

Ocre à la sauce tomate

Ocra sauté

Tomate, concombre, laitue, carottes et roquette

Tahini, Baba Ghanough

Pain Shami

Raisins

Lundi

Poulet et légumes Stroganoff *servi avec*

Riz

Mélange de légumes grillés

Salade César

Tomate, concombre, laitue, carottes et roquette

Pain à l'ail

Yaourt

Mardi

Ratatouille *servie avec*

Riz jaune

&

Nouilles aux légumes

Salade verte mélangée

Tomate, concombre, laitue, carottes et roquette

Houmous(purée pois chiche), Tahini & Baba

Ghanoush Dips

pain a l ail

Pear

Mercredi

Filet de poulet grillé *servi avec*

des pâtes

Sauce tomate et sauce crémeuse

Purée de pomme de terre

Salade de roquette, champignons et parmesan

Tomate, concombre, laitue, carottes et roquette

Yaourt

10-14/10/2021

Sunday

Chicken Escalope *served with*

Vermicelli Rice

Peas and Carrots in Tomato Sauce

Sauteed Peas and Carrots with Garlic

Mixed Green Salad

Tomato, Cucumber, Lettuce, Carrots & Arugula

Shami Bread

Grapes

Monday

Beef Stroganoff *served with*

Rice

Sauteed Mix Vegetables

Mix Vegetables in Tomato Sauce

Greek Salad

Tomato, Cucumber, Lettuce, Carrots & Arugula

Garlic Bread

Yoghurt

Tuesday

Koshary &

Pasta *served with*

Red Sauce & White Sauce

Tomato, Cucumber, Lettuce, Carrots & Arugula

Potato Salad

Shami Bread

Pear

Wednesday

Beef Burger *served with*

Lettuce & Tomato

Roasted Potato

Onion Rings

Coleslaw Salad

Tomato, Cucumber, Lettuce, Carrots & Arugula

Yoghurt

Thursday

Molokheya *served with*

Chicken

Vermicelli Rice

Mixed Green Salad

Tomato, Cucumber, Lettuce, Carrots & Arugula

Shami Bread

Vanilla Muffin

10-14/10/2021

Dimanche

Escalope de Poulet *servi avec*

Riz aux vermicelles

Petit pois et carottes à la sauce tomate

Petit pois et carottes sautés à l'ail

Salade verte melange

Tomate, concombre, laitue, carottes et roquette

Pain Shami

raisins

Lundi

Bœuf Stroganoff *servi avec*

Riz

Mélange de légumes sautés

Mélange de légumes à la sauce tomate

Salade grecque

Tomate, concombre, laitue, carottes et roquette

Pain à l'ail

Yaourt

Mardi

Kochary

pâtes avec

Sauce tomate et sauce crémeuse

Tomate, concombre, laitue, carotte et roquette

Salade de pomme de terre

Pain Shami

Poire

Mercredi

Burger de boeuf *servi avec*

Laitue & Tomate

Pomme de terre rôtie

Rondelles d'oignon frites

Salade de Coleslaw

Tomate, concombre, laitue, carotte et roquette

Yaourt

jeudi

Moulokhia *servi avec*

Poulet

Riz aux vermicelles

Salade verte

Tomate, concombre, laitue, carotte et roquette

Pain Shami

Muffin à la vanille

17-21/10/2021

Sunday (Lebanese Day)

Chicken Fetteh with Yoghurt *served with*

Roasted Vegetables

Sauteed Green Beans

Hummus, Baba Ghanoush

Tabbouleh Salad

Fattoush Salad

Shami Bread

Grapes

Monday (French Day)

Cordon Bleu Chicken Strips *served with*

Rice

Ratatouille

Mix Grilled Veggies

Salad Nicoise

Tomato, Cucumber, Lettuce, Carrots & Arugula

Garlic Bread

Yoghurt

Tuesday (Italian Day)

Mushroom Risotto

&

Spaghetti Alfredo *served with*

Italian Tomato Salad

Cucumber, Lettuce, Carrots & Arugula

Bruschetta Bread

Pear

Wednesday (East Asian Fusion Day)

Korean BBQ Beef *served with*

Stir Fried Vegetable Rice

Mixed Vegetable in Oyster Sauce

Thai Salad

Tomato, Cucumber, Lettuce, Carrots & Arugula

Garlic Bread

Yoghurt

Thursday (Indian Day)

Tandoori Grilled Chicken *served with*

Biryani Rice

Vegetable Curry

Tomato, Cucumber, Lettuce, Carrots & Arugula

Bread

Vanilla Muffin

17-21/10/2021

Dimanche (fête libanaise)

Fetteh de poulet au yaourt *servi avec*

Légumes grillés

Haricots Verts Sautés

Houmous, Baba Ghanoush

Salade Taboulé

Salade Fattouche

Pain Shami

Raisins

Lundi (Fête Française)

Lanières de poulet Cordon Bleu *servi avec*

Riz

Ratatouille

Mélanger les légumes grillés

Salade Niçoise

Tomate, Concombre, Laitue, Carottes & Roquette

Pain à l'ail

Yaourt

Mardi (Fête italienne)

Risotto aux champignons

&

Spaghetti Alfredo *servi avec*

Salade de tomates italienne

Concombre, Laitue, Carottes & Roquette

Pain Bruschetta

Poire

Mercredi (Journée de la fusion d'Asie de l'Est)

Boeuf BBQ coréen *servi avec*

Riz sauté aux légumes

Mélange de Légumes à la Sauce aux Huîtres

Salade Thaïlandaise

Tomate, Concombre, Laitue, Carottes & Roquette

Pain à l'ail

Yaourt

Jeudi (jour indien)

Poulet grillé tandoori *servi avec*

Riz Biryani

Curry de légumes

Tomate, Concombre, Laitue, Carottes & Roquette

Pain

Muffin à la vanille