










	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				08 Sep	09 Sep
<u>Soup</u>				Soupe de pois verts	Soupe Bortsch
<u>Starter</u>				Salade de carottes et persil	Charcuterie
<u>Hot Dish A</u>				Hot Dog 	Poisson roti Chernmoulas 
<u>Hot Dish B</u>				Hot Dog végétarien 	Poulet chipotle 
<u>Starch</u>				Frites	Semoule 
<u>Vegetables</u>				Coleslaw 	Légumes du jardin
<u>Dairy</u>				Fromage 	Yaourt 
<u>Dessert</u>				Salade de fruit	Crème glacée 



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮





































Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	12 Sep	13 Sep	14 Sep	15 Sep	16 Sep
<u>Soup</u>		Soupe de betteraves	Soupe d'épinards	Soupe aux oignons	Soupe minestrone
<u>Starter</u>		Salade de tomates et oignons rouges	Salade de pommes de terre grillées au bacon	Salade persane	Mini-quiche Lorraine   
<u>Hot Dish A</u>		Filet de poisson croustillant à la coriandre  	Poulet Piccata sauce citron  	Pizza Jambon & Fromage   	Poulet Cajun  
<u>Hot Dish B</u>		Porc à la sauce miel et moutarde 	Taquitos végétariens  	Pizza Marguerita   	Filet de poisson sauce Dijon  
<u>Starch</u>		Riz pilaf	Pomme de terre rôtie 	--	Ebly au beurre 
<u>Vegetables</u>		Citrouilles rôties aux épices	Courgettes au fromage au four	Salade du chef	Piperade
<u>Dairy</u>		Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 
<u>Dessert</u>		Forêt noire  	Tarte alsacienne  	Salade de fruits  	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮









































Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	19 Sep	20 Sep	21 Sep	22 Sep	23 Sep
<u>Soup</u>	Soupe aux champignons	Soupe aux lentilles 	Soupe aux poireaux	Soupe de carottes et courgettes	Soupe de légumes
<u>Starter</u>	Rondelles d'oignon frites	Salade de Concombre Feta	Salade de pâtes et œufs	Chou rouge & Salade de maïs	Bâtonnet de légumes avec houmous
<u>Hot Dish A</u>	Poulet Lombardie 	Spaghetti Parmesan & Légumes Rôtis   	Mijoteuse de porc 	Croque Monsieur    	Poisson Panko   
<u>Hot Dish B</u>	Omelette aux légumes  	Mijoteuse Végétarien 	Frittata au fromage et à la tomate   	Croque Madame    	Poulet facon Crack Au Four 
<u>Starch</u>	Pâtes au beurre 	--	Riz à la vapeur	frites	Semoulina 
<u>Vegetables</u>	Carottes rôties & miel	Tomate provençale	Champignons toscans à l'ail 	Coleslaw 	Ratatouille
<u>Dairy</u>	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 
<u>Dessert</u>	Compote Kiwi & Pomme	Cheesecake new yorkais  	Clafoutis  	Salades de fruits	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮



















Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	26 Sep	27 Sep	28 Sep	29 Sep	30 Sep
<u>Soup</u>	Soupe gaspacho	Soupe toscane	Soupe de maïs 	Soupe de tomate	Soupe Bortsch
<u>Starter</u>	Zoodles Rôties	Salade BLT	Salade Tacos Au Poulet	Salade de légumes grillés	Mini-tortillas 
<u>Hot Dish</u> A	Guydon de boeuf aux oignons  	Poisson Shakshuka  	Quesadillas Carnitas de porc   	Lasagne au boeuf   	Poulet Moutarde 
<u>Hot Dish</u> B	Aubergine épicée Sauté  	Poulet Alfredo  	Quesadillas végétariennes   	lasagnes végétariennes   	Poisson Rôti aux Herbes  
<u>Starch</u>	Nouilles 	Riz pilaf	Pomme de terre rôtie	--	Ebly 
<u>Vegetables</u>	Carotte Vichy	Haricot vert & tomate cerise	Poivron Rôti	Salade du chef	Tian de légumes
<u>Dairy</u>	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 
<u>Dessert</u>	Compote pomme & vanille	Gâteau au fromage  	Tarte Bourdalou  	Salade de fruits	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮







Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	03 Oct	04 Oct	05 Oct	06 Oct	07 Oct
<u>Soup</u>	Soupe de chou-fleur		Soupe de betteraves	Soupe aux Champignons	Soupe de légumes
<u>Starter</u>	Tempura de légumes		Salade Caribéenne de Riz	Salade waldorf	Soufflés à la citrouille
<u>Hot Dish A</u>	Poulet Bang Bang  		Rôti de Porc Balsamique Doux 	Kebab  	Filet de Poisson à la Coriandre  
<u>Hot Dish B</u>	Frittata Fromage & Tomate   		Steak Végétarien 	Kebab Végétarien 	Poulet au parmesan et bacon   
<u>Starch</u>	Riz à la vapeur		Pâtes au beurre  	frites	Ebly au beurre 
<u>Vegetables</u>	Mais au beurre		Gratin de courgettes au fromage 	Coleslaw 	Ratatouille
<u>Dairy</u>	Yaourt 		Yaourt 	Fromage 	Yaourt 
<u>Dessert</u>	Compote Cerise & Pomme		Tarte au citron meringuée  	Salade de fruits  	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮











































Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	10 Oct	11 Oct	12 Oct	13 Oct	14 Oct
<u>Soup</u>	soupe de brocolis	Soupe de Carottes	Soupe à l'oignon	Soupe de citrouille	Soupe Bortsch
<u>Starter</u>	Galette de Mais	Concombre tzatziki 	Pâtes au Thon	Salade d'épinards et de champignons	Porto Bello
<u>Hot Dish</u> A	Nouilles au porc vietnamiennes   	Filet Cajun  	Poulet Basquaise 	Lasagne au boeuf   	Porc Old South Coca 
<u>Hot Dish</u> B	Yaki Udon de Légume    	Porc Sauce Abricot 	Poêle Campagnarde Végétarienne  	Lasagnes végétariennes   	Poisson avec Salsa de Tomate  
<u>Starch</u>	X	Semoulina 	Pomme de terre rôtie	X	Spaghetti au beurre  
<u>Vegetables</u>	Haricot vert à l'ail	Carottes Vichy	Champignons toscans à l'ail 	Salade du chef	Légumes rôtis
<u>Dairy</u>	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 
<u>Dessert</u>	Compote de litchi	Cheese Cake à la mangue  	Crumble aux pommes  	Salade de fruits  	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮






Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	17 Oct	18 Oct	19 Oct	20 Oct	21 Oct
<u>Soup</u>	Soupe de maïs	Soupe de pois verts	Soupe de tomate	Soupe aux lentilles	Soupe minestrone
<u>Starter</u>	Cassonade de Carottes Rôties	Salade d'épinards et de tomates séchées	Brushettas H&C/Tomate Fromage	Caprese Salad	Feuillete de saucisse
<u>Hot Dish A</u>	Poulet Butter Milk 	Riz Cantonais aux Oeufs & Tofu 	Spaghetti bolognaise 	Cordon Bleue 	Filet de poisson à la grecque 
<u>Hot Dish B</u>	Croquette Espagnole 	Curry de chou frisé et patate douce	Pâtes Carbonara 	Nuggets Végétarien 	Poulet sauce poivrons 
<u>Starch</u>	Ebly au beurre 	X	X	frites	Riz Pilaf
<u>Vegetables</u>	Petits Pois & Carottes	Roasted Carrots with Honey	Eggplants Parmesan 	Coleslaw 	Tian de légumes
<u>Dairy</u>	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 
<u>Dessert</u>	Compote de fraises et pommes	Gâteau aux haricots rouges au thé vert 	Tiramisu 	Salade de fruits	Crème glacée 



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮








Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	24 Oct	25 Oct	26 Oct	27 Oct	28 Oct
<u>Soup</u>	Soupe aux carottes et aux courgettes	Soupe toscane	Soupe de poireaux	Soupe de Champignons	Soupe de légumes
<u>Starter</u>	Brocoli Buffalo	Salade de Légumes Rôtis	Salade Taboulé Poulet / Feta 	Salade de maïs mexicaine	Roulade H&C/Épinards
<u>Hot Dish</u> A	Riz au bœuf coréen  	Poisson Farcis au Champignons   	Bifteck Salisbury  	Pizza Jambon & Fromage   	Poulet & Paprika 
<u>Hot Dish</u> B	Pâtes au four Zikki   	Côtes saveur BBQ 	Porc façon Mojo 	Pizza Marguerita   	Sole Meunière  
<u>Starch</u>	X	Riz à la vapeur	Pomme de terre à la vapeur	X	Semoule 
<u>Vegetables</u>	Citrouilles rôties aux épices	Cassonade de Carottes au four	Brocoli Alfredo 	Salade du chef	Piperade
<u>Dairy</u>	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 
<u>Dessert</u>	Pêche melba	Mousse Choco. Blanc & Fruits de la passion  	Poires Belle-Hélène  	Salade de fruits	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮



Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	07 Nov	08 Nov	09 Nov	10 Nov	11 Nov
<u>Soup</u>	Soupe de citrouille	Soupe d'épinards	Soupe de Carottes	Soupe de betteraves	Soupe Bortsch
<u>Starter</u>	Choux-fleurs rôtis	Salade Pommes & Brocolis	Salade de pommes de terre à l'italienne	Salade de chou frisé asiatique	Feuilleté Poulet Fromage 
<u>Hot Dish A</u>	Brandade de poisson 	Goulache de boeuf 	Poêlée de Porc de Campagne 	Lasagne au boeuf 	Poulet Rôti Jerk 
<u>Hot Dish B</u>	Hachi Végétarien 	Chicon de poireaux Ragoût de légumes et de haricots 	Ragoût de légumes et de haricots 	Lasagne Végétarienne 	Poisson Teriyaki 
Starch	X	Pomme de terre rôtie	Ebly au beurre 	X	Riz Pilaf
Vegetables	Haricots verts et tomates cerises	Chou rouge braisé	Piperade	Coleslaw 	Chou-fleur cuit à la vapeur
Dairy	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 
Dessert	Compote Pomme & Vanille	Gâteau mousse de fraises 	Brownie 	Salade de fruits	Crème glacée 



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮




























Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	14 Nov	15 Nov	16 Nov	17 Nov	18 Nov
<u>Soup</u>	Soupe à l'oignon	Soupe de chou-fleur	Soupe de maïs	Soupe de pois verts	Soupe minestrone
<u>Starter</u>	Rouleaux de printemps 	Salade Concombre Feta 	Salade de Riz Indienne	Salade César au Poulet	Bouchée de poulet parmesan 
<u>Hot Dish A</u>	Carnitas de porc 	Casserole de riz au brocoli  	Poulet Lombardie 	Hot Dog  	Poisson Rôti Chermoulas  
<u>Hot Dish B</u>	Omelette au Fromage  	Curry jaune thaï végétarien  	Crock Pot Végétarien  	Hot Dog Végétarien  	Poulet Marocain 
<u>Starch</u>	Purée de pommes de terre 	X	Ebly au beurre  	frites	Semoule 
<u>Vegetables</u>	Legumes du Potager	Brocoli cuit à la vapeur	Carottes Vichy	Salade du chef	Carottes marocaines
<u>Dairy</u>	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yogurt 
<u>Dessert</u>	Compote Piores & Gingembres	Gâteau mousse à la mangue  	Beurre de Normandie  	Salade de fruits	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮






















Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	21 Nov	22 Nov	23 Nov	24 Nov	25 Nov
<u>Soup</u>	Soupe de lentilles	Soupe de carottes et courgettes	Soupe de poireaux	Soupe toscane	Soupe de légumes
<u>Starter</u>	Courgettes croustillantes	Salade de tomates et oignons rouges	Salade de pâtes et œufs  	Salade Persane/Israélienne	Bouchee de thon   
<u>Hot Dish</u> A	Pâtes Ranch au poulet   	Roulade de Poisson avec Crème et Persil   	Côtes de porc BBQ 	Bœuf Moussaka  	Poulet Piccata Sauce Citron 
<u>Hot Dish</u> B	Spaghetti Florentin et Oeufs    	Rôti de boeuf à l'ail et au romarin 	Tarte Végétarienne  	Moussaka végétarienne  	Filet de Poisson Poêlé  
<u>Starch</u>	X	Gratin Dauphinois 	Pâtes au beurre  	X	Ebly au beurre 
<u>Vegetables</u>	Champignons toscans à l'ail 	Petits Pois & Carottes	Légumes rôtis	Coleslaw	Citrouilles rôties aux épices
<u>Dairy</u>	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 
<u>Dessert</u>	Compote Pommes & Bananes	Mousse Fraise & Orange  	Banoffee  	Salade de fruits	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮


























Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	28 Nov	29 Nov	30 Nov		
<u>Soup</u>	Soupe écossaise	Soupe de tomate	Soupe miso 		
<u>Starter</u>	Salade Grecque Riz/Pâtes  	Salade de carottes et persil	Tempura de légumes		
<u>Hot Dish</u> A	Poulet épicé croustillant  	Casserole de patates douces au fromage  	Boeuf Gyudon  		
<u>Hot Dish</u> B	Croquette Espagnole Végétarienne   	Pommes de terre et légumes farcis méditerranéen 	Poulet Teriyaki 		
<u>Starch</u>	Riz Pilaf	X	Nouilles (Udon) 		
<u>Vegetables</u>	Tomates Provençales	Aubergines Parmesan 	Aubergine rôtie au piment		
<u>Dairy</u>	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 		
<u>Dessert</u>	Compote de litchi	Mousse au Choco Blanc  	Gâteau aux haricots rouges au thé vert  		



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮
























Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				01 Dec	02 Dec
<u>Soup</u>				Soupe de betteraves	Soupe Bortsch
<u>Starter</u>				Salade Concombre & Oignon	Mini Quiche Lorraine   
<u>Hot Dish A</u>				Enchilladas au poulet 	Ragoût de poisson  
<u>Hot Dish B</u>				Quesilladas végétariennes   	Poulet au parmesan et bacon   
<u>Starch</u>				frites	Pâtes au beurre  
<u>Vegetables</u> 				Salade du chef	Brocoli Alfredo au four 
<u>Dairy</u> 				Fromage 	Yaourt 
<u>Dessert</u>				Salade de fruits	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮












Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	05 Dec	06 Dec	07 Dec	08 Dec	09 Dec
<u>Soup</u>	Soupe de chou-fleur	Soupe à l'oignon	Soupe de maïs	Soupe de Champignons	Soupe de légumes
<u>Starter</u>	Ananas Rôti	Salade de Haricots Verts & Tomates	Salade de Pâtes César  	Salade Waldorf 	Tartine au fromage à l'ail et au bacon  
<u>Hot Dish</u> A	Spaghetti bolognaise  	Poisson en croûte de panko   	Poulet Cajun 	Croque Monsieur   	Nouilles épicées au bœuf et au cumin   
<u>Hot Dish</u> B	Spaghetti Champignon Bolognaise  	Porc Marengo 	Ragoût Maghmour 	Croque Madame    	Nouilles au porc vietnamiennes   
<u>Starch</u>	X	Riz à la vapeur	Semoule 	frites	X
<u>Vegetables</u>	Carottes rôties au miel	Chou rouge braisé	Gratin de courgettes au fromage 	Coleslaw 	Maïs au beurre
<u>Dairy</u>	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 
<u>Dessert</u>	Compote Cerise & Pomme	New York Cheese Cake  	mousse de poire à la gelée de citron  	Salade de fruits	Crème glacée  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮















Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	12 Dec	13 Dec	14 Dec	15 Dec	16 Dec
<u>Soup</u>	Soupe de Carottes	Soupe de poireaux	Soupe de tomate	soupe de brocolis	Soupe minestrone
<u>Starter</u>	Haricots verts frits	Caprese Salad	Salade de pâtes avec Tacos et poulet 	Salade de Légumes Rôtis	Charcuterie
<u>Hot Dish</u> A	Porc à l'ail 	Pâtes avec Épinards et tomates a la crème   	Poulet Chipotle  	Bœuf Moussaka  	Jambon à l'érable 
<u>Hot Dish</u> B	Taquitos végétariens   	Champignons Stoganoff avec Pâtes   	Falafels végétariens  	Moussaka végétarienne  	Dinde de Noël  
<u>Starch</u>	Riz Pilaf	X	Ebly au beurre  	X	Pomme de terre rôtie
<u>Vegetables</u>	Cassonade de Carottes au four	Tomates Provençales	Ratatouille	Salade du chef	Haricot vert à l'ail
<u>Dairy</u>	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 	Fromage 	Yaourt 
<u>Dessert</u>	Compote de pêche	Crumble Pomme Cannelle  	Crème glacée  	Salade de fruits	Buche de Noël  



Eat More
適宜

Eat Moderately
限量

Eat Less
少量



Vegetarian
素食



Sustainable
Seafood
可持續海鮮



Egg Alert
含蛋類



Dairy Alert
含奶類



Soy Alert
含大豆



Fish Alert
含魚類



Shellfish Alert
含貝殼類海鮮



Peanut Alert
含花生



Tree Nuts Alert
含堅果



Wheat Alert
含小麥