

Calendrier Repas

365 inspirations pour ne
plus en manquer :)

www.dumaan.com

Pastels surgelés prêts à l'emploi

JANVIER 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Mafé Viande, légumes	2 Pizza au Thon/Salade	3 Salade Westaf/ Poulet
4 Riz/Viande Haché Sauce Soja	5 Attiéké poisson braisé	6 Sauce Premium, poulet & riz	7 Lasagne & Salade	8 Sauce Gombo Viande	9 Riz gras à la viande	10 Pastels/ Salade Westaf
11 Poulet braisé + allico, salade	12 Boulettes de viande sauce tomate	13 Salade Westaf/ Viande	14 Yassa Poulet	15 Pâte Bolognaise	16 Fonio & Sauce Tomate Poulet	17 Thieb Poisson
18 Émincé de bœuf au gingembre & riz	19 Viande éfilochée/pomme de terre sauté	20 Riz jollof & poulet grillé	21 Fonio sauté aux légumes & crevettes	22 Sandwich Brochette/Frite	23 Crevettes sautées ail & légumes	24 Burger frite (bun de banane plantain)
25 Salade d'attiéké	26 Brochettes de poulet + riz épicé	27 Sauce Légumes Viande	28 Couscous Westaf/ sauce Arachide	29 Shawarma bœuf, salade	30 Zamai (riz au gras)	31 Yassa Poisson

FÉVRIER 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Thjeb Guinar (viande)	2 Pâte au Saumon	3 Salade Westaf/ Poisson	4 Fonio & Sauce légume et poulet	5 Riz cantonais au crevette	6 Attiéké poulet braisé	7 Mafé Viande, légumes
8 Wrap bœuf ou poulet	9 Salade de pâtes au poulet	10 Attieke Saumon ou crevettes	11 SakaSaka	12 Purée & steak & légume marinée	13 Purée & steak & légume marinée	14 Gratin de pommes de terre & viande hachée
15 Riz pilaf, légumes & cuisse de poulet	16 Mafé Poulet, légumes	17 Pomme de terre et aile de poulet	18 Couscous & sauce légumes	19 Riz jollof aux crevettes	20 Galette Pomme de terre thon + salade	21 Poulet DG
22 Fonio sauce arachide	23 Yassa Poulet	24 Pâtes à la bolognaise blanche (crème)	25 Boulette, frite, salade	26 Salade composé tenders	27 Poisson braisé, allico	28 Djouka au poulet

MARS 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Boulette, frites & salade	2 Poisson braisé & alloco	3 Bavette échalote et pâte	4 Salade Westaf	5 Thieb au poulet	6 Tacos mexicain bœuf effiloché	7 Riz au gras agneau
8 Shawarma poulet & salade	9 Pates au poulet sauce blanche	10 Yassa poulet	11 Mafé Poulet, légumes	12 Boulettes de poisson sauce tomate	13 Bavette échalote & pâtes	14 Boulettes de poisson sauce tomate
15 Mafé poulet, légumes	16 Fried chicken & frites	17 Pâtes au poulet sauce blanche	18 Pâtes au poulet sauce tomate poivron	19 Crevettes à la crème & riz	20 Queue de bœuf sauce tomate & pain	21 Riz jollof
22 Poulet braisé frites	23 Fonio viandes légumes	24 Crevettes à la crème & riz	25 Riz sauce légumes	26 Pâtes nature & viande	27 Poisson sauce tomate	28 Riz blanc & poulet
29 Salade composée tenders	30 Attiéké poisson	31 Riz sauté à la viande				

AVRIL 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1 Thieb Guinär (viande)	2 Mafé Viande, légumes	3 Pâte au Saumon	4 Salade Westaf/ Poisson
5 Riz/Viande Haché Sauce Soja	6 Attiéké poisson braisé	7 Sauce oignon, poivrons, riz	8 Lasagne & Salade	9 Sauce Gombo Viande	10 Riz gras au poulet fumé	11 Pastels/ Salade Westaf
12 Poulet braisé + allico , salade	13 Boulettes de viande sauce tomate	14 Salade Westaf/ Viande	15 Yassa Poulet	16 Bolognaise	17 Fonio & Sauce Tomate Poulet	18 Thieb Poisson
19 Émincé de bœuf au gingembre & riz	20 Viande éffilochée/pomm e de terre sauté	21 Riz jollof & poulet grillé	22 Fonio sauté aux légumes & crevettes	23 Sandwich Brochette/Frite	24 Crevettes sautées ail & légumes	25 Burger frite (bun de banane plantain)
26 Salade d'attiéké	27 Brochettes de poulet + riz épicé	28 Tacos Mexicaine boeuf effiloché	29 Couscous Westaf/ sauce Arachide	30 Zamai (riz au gras)		

MAI 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1 Attiéké poulet braisé	2 Mafé Viande, légumes
3 Wrap bœuf ou poulet	4 Salade de pâtes au poulet	5 Attieke Saumon ou crevettes	6 SakaSaka	7 Purée & steak & légume marinée	8 Purée & steak & légume marinée	9 Gratin de pommes de terre & viande hachée
10 Riz pilaf, légumes & cuisse de poulet	11 Mafé Poulet, légumes	12 Pomme de terre et aile de poulet	13 Couscous & sauce légumes	14 Riz jollof aux crevettes	15 Galette Pomme de terre thon + salade	16 Poulet DG
17 Fonio sauce arachide	18 Yassa Poulet	19 Pâtes à la bolognaise blanche (crème)	20 Boulette, frite, salade	21 Salade composé tenders	22 Poisson braisé, alloco	23 Djouka au poulet
24 Shawarma Poulet Salade	25 Riz au gras agneau	26 Sauce Gombo poulet	27 Tacos Mexicaine boeuf effiloché	28 Thieb au Poulet	29 Boulettes de poulet sauce oignon	30 Salade Westaf
31 Riz cantonais aux crevettes						

JUIN 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Boulette, frites & salade	1 Poisson braisé & alloco	2 Bavette échalote et pâte	3 Salade Westaf	4 Thieb au poulet	5 Tacos mexicain bœuf effiloché	6 Riz au gras agneau
7 Shawarma poulet & salade	8 Pates au poulet sauce blanche	9 Yassa poulet	10 Mafé Poulet, légumes	11 Boulettes de poisson sauce tomate	12 Bavette échalote & pâtes	13 Boulettes de poisson sauce tomate
14 Mafé poulet, légumes	15 Fried chicken & frites	16 Pâtes au poulet sauce blanche	17 Pâtes au poulet sauce tomate poivron	18 Crevettes à la crème & riz	19 Queue de bœuf sauce tomate & pain	20 Riz jollof
21 Poulet braisé frites	22 Fonio viandes légumes	23 Crevettes à la crème & riz	24 Riz sauce légumes	25 Pâtes nature & viande	26 Poisson sauce tomate	27 Riz blanc & poulet
28 Salade composée tenders	29 Attiéké poisson	30 Riz sauté à la viande				

JUILLET 2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1 Purée & steak & légume marinée	2 Mafé Viande, légumes	3 Pizza au Thon/Salade	4 Salade Westaf/ Poulet
5 Riz/Viande Haché Sauce Soja	6 Attiéké poisson braisé	7 Sauce oignon, poivrons, riz	8 Lasagne & Salade	9 Sauce Gombo Viande	10 Riz gras au poulet fumé	11 Pastels/ Salade Westaf
12 Poulet braisé + alloco, salade	13 Boulettes de viande sauce tomate	14 Salade Westaf/ Viande	15 Yassa Poulet	16 Bolognaise	17 Fonio & Sauce Tomate Poulet	18 Thieb Poisson
19 Émincé de bœuf au gingembre & riz	20 Viande éfilochée/pomme de terre sauté	21 Riz jollof & poulet grillé	22 Fonio sauté aux légumes & crevettes	23 Sandwich Brochette/Frite	24 Crevettes sautées ail & légumes	25 Burger frite (bun de banane plantain)
26 Salade d'attiéké	27 Brochettes de poulet + riz épicé	28 Tacos Mexicaine boeuf effiloché	29 Couscous Westaf/ sauce Arachide	30 Shawarma bœuf, salade	31 Zamai (riz au gras)	Yassa Poisson

www.dumaan.com

Pastels surgelés prêts à l'emploi

AOÛT 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Thieb Guinar (viande)	Pâte au Saumon	Salade Westaf/ Poisson	Fonio & Sauce légume et poulet	Riz cantonais au crevette	Attiéké poulet braisé	1 Mafé Viande, légumes
2 Wrap bœuf ou poulet	3 Salade de pâtes au poulet	4 Attieke Saumon ou crevettes	5 SakaSaka	6 Purée & steak & légume marinée	7 Purée & steak & légume marinée	8 Gratin de pommes de terre & viande hachée
9 Riz pilaf, légumes & cuisse de poulet	10 Mafé Poulet, légumes	11 Pomme de terre et aile de poulet	12 Couscous & sauce légumes	13 Riz jollof aux crevettes	14 Galette Pomme de terre thon + salade	15 Poulet DG
16 Fonio sauce arachide	17 Yassa Poulet	18 Pâtes à la bolognaise blanche (crème)	19 Boulette, frite, salade	20 Salade composé tenders	21 Poisson braisé, alloco	22 Djouka au poulet
23 Shawarma Poulet Salade	24 Riz au gras agneau	25 Sauce Gombo poulet	26 Tacos Mexicaine boeuf effiloché	27 Thieb au Poulet	28 Boulettes de poulet sauce oignon	29 Salade Westaf
30 Sandwich chaud viande haché cheddar	31 Pates au poulet sauce tomate poivron					

SEPTEMBRE 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Boulette, frites & salade	Poisson braisé & alloco	1 Bavette échalote et pâte	2 Salade Westaf	3 Thieb au poulet	4 Tacos mexicain bœuf effiloché	5 Riz au gras agneau
6 Shawarma poulet & salade	7 Pates au poulet sauce blanche	8 Yassa poulet	9 Mafé Poulet, légumes	10 Boulettes de poisson sauce tomate	11 Bavette échalote & pâtes	12 Boulettes de poisson sauce tomate
13 Mafé poulet, légumes	14 Fried chicken & frites	15 Pâtes au poulet sauce blanche	16 Pâtes au poulet sauce tomate poivron	17 Crevettes à la crème & riz	18 Queue de bœuf sauce tomate & pain	19 Riz jollof
20 Poulet braisé frites	21 Fonio viandes légumes	22 Crevettes à la crème & riz	23 Riz sauce légumes	24 Pâtes nature & viande	25 Poisson sauce tomate	26 Riz blanc & poulet
27 Salade composée tenders	28 Attiéké poisson	29 Riz sauté à la viande	30 Sandwich chaud viande haché cheddar			

OCTOBRE 2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			Purée & steak & légume marinée	1 Mafé Viande, légumes	2 Pizza au Thon/Salade	3 Salade Westaf/ Poulet
4 Riz/Viande Haché Sauce Soja	5 Attiéké poisson braisé	6 Sauce oignon, poivrons, riz	7 Lasagne & Salade	8 Sauce Gombo Viande	9 Riz gras au poulet fumé	10 Pastels/ Salade Westaf
11 Poulet braisé + alloco, salade	12 Boulettes de viande sauce tomate	13 Salade Westaf/ Viande	14 Yassa Poulet	15 Bolognaise	16 Fonio & Sauce Tomate Poulet	17 Thieb Poisson
18 Émincé de bœuf au gingembre & riz	19 Viande éfilochée/pomme de terre sauté	20 Riz jollof & poulet grillé	21 Fonio sauté aux légumes & crevettes	22 Sandwich Brochette/Frite	23 Crevettes sautées ail & légumes	24 Burger frite (bun de banane plantain)
25 Salade d'attiéké	26 Brochettes de poulet + riz épicé	27 Tacos Mexicaine boeuf effilochés Viande	28 Couscous Westaf/ sauce Arachide	29 Shawarma bœuf, salade	30 Zamai (riz au gras)	31 Yassa Poisson

NOVEMBRE 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Thieb Guinar (viande)	2 Pâte au Saumon	3 Salade Westaf/ Poisson	4 Fonio & Sauce légume et poulet	5 Riz cantonais au crevette	6 Attiéké poulet braisé	7 Mafé Viande, légumes
8 Wrap bœuf ou poulet	9 Salade de pâtes au poulet	10 Attieke Saumon ou crevettes	11 SakaSaka	12 Purée & steak & légume marinée	13 Purée & steak & légume marinée	14 Gratin de pommes de terre & viande hachée
15 Riz pilaf, légumes & cuisse de poulet	16 Mafé Poulet, légumes	17 Pomme de terre et aile de poulet	18 Couscous & sauce légumes	19 Riz jollof aux crevettes	20 Galette Pomme de terre thon + salade	21 Poulet DG
22 Fonio sauce arachide	23 Yassa Poulet	24 Pâtes à la bolognaise blanche (crème)	25 Boulette, frite, salade	26 Salade composé tenders	27 Poisson braisé, alloco	28 Djouka au poulet
29 Shawarma Poulet Salade	30 Riz au gras agneau					

DÉCEMBRE 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Boulette, frites & salade	Poisson braisé & alloco	1 Bavette échalote et pâte	2 Salade Westaf	3 Thieb au poulet	4 Tacos mexicain bœuf effiloché	5 Riz au gras agneau
6 Shawarma poulet & salade	7 Pates au poulet sauce blanche	8 Yassa poulet	9 Mafé Poulet, légumes	10 Boulettes de poisson sauce tomate	11 Bavette échalote & pâtes	12 Boulettes de poisson sauce tomate
13 Mafé poulet, légumes	14 Fried chicken & frites	15 Pâtes au poulet sauce blanche	16 Pâtes au poulet sauce tomate poivron	17 Crevettes à la crème & riz	18 Queue de bœuf sauce tomate & pain	19 Riz jollof
20 Poulet braisé frites	21 Fonio viandes légumes	22 Crevettes à la crème & riz	23 Riz sauce premium	24 Pâtes nature & viande	25 Poisson sauce tomate	26 Riz blanc & poulet
27 Salade composée tenders	28 Attiéké poisson	29 Riz sauté à la viande	30 Sandwich chaud viande haché cheddar	31 Pates au poulet sauce tomate poivron		