




MENU VÉGÉTALIEN ENFANTS AUTOMNE-HIVER



	 Petit-déjeuner	 Déjeuner	 Goûter	 Dîner
Lundi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lait végétal à la vanille enrichi en calcium ➤ Tartine de pain avec purée d'oléagineux ➤ Clémentine 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade de pommes de terre et lamelles de chou rouge ➤ Purée de carottes et boulettes végétales saveur provençale ➤ Compote d'abricots avec des amandes effilées 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poire ➤ Amandes enrobées de chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dés de carotte ➤ Velouté de courge aux lentilles corail ➤ Crème d'avocat amande et chocolat
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Céréales au chocolat non fourrées ➤ Lait végétal ➤ Jus d'orange 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Houmous et bâtonnets de crudités ➤ Gratin dauphinois et purée de brocolis ➤ Raisin frais 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lait d'amande enrichi en calcium ➤ Banane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade verte ➤ Quiche lorraine ➤ Yaourt de soja aux fruits
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mélange onctueux fraise-banane ➤ Toast avec confiture ➤ Jus d'orange 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Betteraves râpées ➤ Nuggets maison ou du commerce ➤ Brocolis et pommes de terre sautées ➤ Flan à la vanille 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gâteau au yaourt ➤ Jus d'oranges pressées 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Velouté de carottes ➤ Spaghetti à la sauce tomate et levure maltée ➤ Poire
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Porridge avec lait de riz enrichi en calcium et flocons d'avoine ➤ Banane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade de pommes de terre et betterave ➤ Purée de pois cassés ➤ Salade de poire avec pépites de chocolat et amandes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pain avec chocolat ➤ Lait de noisette enrichi en calcium 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Radis ➤ Cubes de tofu grillés enrobés de sésame ➤ Riz à la sauce tomate ➤ Compote de pommes
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pancake ➤ Margarine végétale ➤ Confiture (par exemple, fraises) ➤ Yaourt de soja aux fruits 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade de carottes râpées, pomme, orange et cumin ➤ Hachis parmentier aux légumes et au seitan ➤ Yaourt de soja et compot 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yaourt de soja aux fruits ➤ Clémentines 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Velouté de chou-fleur ➤ Courge farcie quinoasotto (sans vin blanc) ➤ Kaki
Samedi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Porridge d'hiver chaud à la poire et au cacao 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avocat ➤ Falafels sauce blanche ou falafels du commerce ➤ Gratin de potimarron ➤ Clémentine 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pain et pâte à tartiner chocolat noisettes super simple ➤ Pomme 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coleslaw ➤ Veggie burger ➤ Frites de butternut ➤ Pomme au four au sirop d'érable
Dimanche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pain perdu ➤ Lait végétal chocolaté ➤ Clémentines 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Radis ➤ Galette Sarah ➤ Gratin de brocoli avec béchamel végétale ➤ Tarte aux pommes alsacienne 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crêpes simplissimes ➤ Compote de pommes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Velouté au potimarron et châtaignes ➤ Risotto aux champignons ➤ Raisin frais

Pour un apport indispensable en [vitamine B12](#), pensez à donner à votre enfant un complément en quantité suffisante : 10 à 15 µg par jour pour les moins de 12 ans.

Menu élaboré par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste | Retrouvez toutes [nos ressources sur vegan-pratique.fr](#) | En savoir plus sur l'[alimentation vegan des enfants](#)