





MENU VÉGÉTALIEN ENFANTS PRINTEMPS-ÉTÉ



| |  Petit-déjeuner |  Déjeuner |  Goûter |  Dîner |
|-----------------|--|--|--|--|
| Lundi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gâteau au yaourt ➤ Lait de soja chocolat enrichi en calcium ➤ Abricots | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Concombre avec sauce à la crème de soja et ciboulette ➤ Tomates farcies ➤ Crème d'avocat, amande et chocolat ou entremet au chocolat du commerce | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Briquette de lait d'amande enrichi en calcium ➤ Cerises ou reines claudes | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Penne aux courgettes et au pesto ➤ Pêche |
| Mardi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Granola double chocolat et amandes ➤ Lait d'amande enrichi en calcium | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Haricots verts ➤ Steak de betteraves et quinoa ➤ Yaourt de soja vanille ➤ Brugno | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Milk-shake au chocolat | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tomate en salade avec persil ➤ Tofu brouillé ➤ Pain aux graines de courge ➤ Panna cotta saveur amande |
| Mercredi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tartine de pain avec purée d'amande ➤ Yaourt de soja aux fruits ➤ Jus multifruits | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nuggets et frites de polenta ➤ Ratatouille ➤ Pudding de chia à la vanille et au lait de coco | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sorbet fraise ➤ Noisettes | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pâtes aux pois cassés, sauce tomate et râpé végétal du commerce (ou levure maltée, ou parmesan maison) ➤ Pastèque |
| Jeudi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Céréales du matin peu sucrées avec amandes concassées ➤ Lait de soja vanille enrichi en calcium ➤ Framboises | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Spaghetti de courgettes sauce cacahuète ➤ Spaghetti de blé et graines de courge ➤ Yaourt de soja au sucre complet ➤ Abricot | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tartine de pain avec fraises et sucre | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade verte ➤ Quiche de légumes avec appareil au tofu soyeux ➤ Crêpes sucrées avec compote pomme rhubarbe |
| Vendredi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tartine de pain avec fromage de cajou aux herbes fraîches ➤ Smoothie fruité melon et framboises | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Courgettes râpées à la vinaigrette avec mélange multigraines ➤ Tortillas au guacamole ➤ Sorbet fraise | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Riz au lait végétal enrichi en calcium ➤ Abricots | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade de quinoa aux pois chiches et aux betteraves ➤ Yaourt au lait de coco |
| Samedi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Biscottes type « Cracottes » aux céréales avec confiture ➤ Yaourt au lait de coco | <p>SPÉCIAL PIQUE-NIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chips de légumes ➤ Sandwich au pain polaire : houmous au persil, crudités (concombre, tomate...) et jambon vegan du commerce ➤ Mélange de fruits rouges et fruits à coque (noix, noisettes, amandes...) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Yaourt de soja sucré ➤ Pain complet et pâte à tartiner chocolat-noisette | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tomates cerises ➤ Burger super facile au tofu ➤ Petits esquimaux à la fraise |
| Dimanche | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Petits pains au chocolat briochés ➤ Lait d'amande ou de noisette chocolaté ➤ Salade de fruits | <p>SPÉCIAL BARBECUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Brochette champignons et betteraves grillés avec sauce cream cheese à la ciboulette ➤ Maïs et saucisses végétales grillées ➤ Pomme de terre braisée ➤ Tarte aux fraises sur crème pâtissière | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cookies au beurre de cacahuètes ➤ Citronnade | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Spaghetti aux boulettes d'aubergines ➤ Melon jaune |

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 - 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

QUANTITÉS COLLATION/PETIT DÉJEUNER :

Entre 3 et 5 ans : 1/8 de baguette ou 2 petits gâteaux

Entre 6 et 9 ans : 1/8 à 1/4 de baguette et 3 à 4 petits gâteaux

QUANTITÉ DE CÉRÉALES CUITES DÉJEUNER/DÎNER :

Entre 3 et 5 ans : 4 càs de féculents cuits et 1 tartine de pain

Entre 6 et 9 ans : 6 càs de féculents cuits et 1 à 2 tartines de pain

LÉGUMES ET FRUITS :

Légumes à volonté

2 à 3 portions de fruits par jour

Crudités ou fruits frais à chaque repas

MATIÈRE GRASSE :

1 poignée de fruits à coque ou équivalent (1 càs de purée d'oléagineux, avocat)

Privilégier l'huile de colza pour les crudités

QUANTITÉ D'ALIMENT RICHE EN PROTÉINES :

Un aliment riche en protéines contenant âge*2 g de protéines par jour à répartir sur 1 à 2 repas

Exemple : à 7 ans => 14 g de protéines contenu dans un aliment protéiné (légumineuses/céréales complètes/quinoa)

Exemple : 100 g de lentilles cuites + 50 g de tofu sur la journée