

# MENU VÉGÉTALIEN ENFANTS PRINTEMPS-ÉTÉ



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

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](#)



**Veggie Challenge**

#### 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