




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 <u>sauveur provençale</u> ➔ 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 ➔ <u>Quiche lorraine</u> ➔ 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 ➔ <u>Nuggets maison</u> ou du commerce ➔ Brocolis et pommes de terre sautées ➔ Flan à la vanille 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ <u>Gâteau au yaourt</u> ➔ Jus d'oranges pressées 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ <u>Velouté de carottes</u> ➔ 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"> ➔ <u>Salade de pommes de terre et betterave</u> ➔ 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 ➔ <u>Cubes de tofu grillés enrobés de sésame</u> ➔ 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 ➔ <u>Hachis parmentier aux légumes et au seitan</u> ➔ Yaourt de soja et compot 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Yaourt de soja aux fruits ➔ Clémentines 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ <u>Velouté de chou-fleur</u> ➔ <u>Courge farcie quinoasotto</u> (sans vin blanc) ➔ Kaki
Samedi	<ul style="list-style-type: none"> ➔ <u>Porridge d'hiver chaud à la poire et au cacao</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Avocat ➔ <u>Falafels sauce blanche</u> ou falafels du commerce ➔ Gratin de potimarron ➔ Clémentine 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Pain et pâte à tartiner <u>chocolat noisettes super simple</u> ➔ Pomme 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Coleslaw ➔ <u>Veggie burger</u> ➔ 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 <u>béchamel végétale</u> ➔ <u>Tarte aux pommes alsacienne</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ <u>Crêpes simplissimes</u> ➔ Compote de pommes 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ <u>Velouté au potimarron et châtaignes</u> ➔ <u>Risotto aux champignons</u> ➔ 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