




	 Petit déjeuner	 Déjeuner	 Goûter	 Dîner
Lundi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Pain et confiture de figues ➤ Lait d'amande avec cacao ➤ Compote pomme poire 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Salade de pommes de terre et betterave</u> ➤ <u>Champignons farcis</u> ➤ Raisin 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Figues séchées ➤ Yaourt soja du commerce ➤ <u>Crème de marrons</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Velouté de courge aux lentilles corail</u> ➤ Salade ➤ <u>Fromage d'amande rôti</u> ➤ Pain grillé ➤ Compote de pommes/rhubarbe
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Raisin ➤ Pain ➤ <u>Fromage frais ail et fines herbes</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mélange quinoa/lentilles maison ou du commerce ➤ <u>Poêlée de champignons persillés</u> ➤ Salade de fruits frais : pomme, orange, poire 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Barre céréale chocolatée du commerce 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carottes râpées sauce jus d'orange ➤ <u>Gratin dauphinois</u> ➤ Potiron vapeur ➤ Pomme cuite avec sirop d'érable
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Yaourt au soja du commerce ➤ <u>Muffins pommes noisettes</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Céleri rave râpé avec vinaigrette au citron ➤ <u>Hachis parmentier aux protéines de soja</u> ➤ Choux de Bruxelles braisés ➤ <u>Verrines onctueuses noisette, poire et chocolat</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Biscottes type « Cracottes » avec confiture 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pâtes complètes, sauce tomate et levure maltée ➤ <u>Fondue de poireaux</u> ➤ Prunes
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ <u>Porridge chaud à la poire et cacao</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade de betterave rouge ➤ <u>Quiche potimarron tofu fumé noisettes</u> ➤ Figues sèches 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Biscuits secs ➤ Lait de soja chocolat du commerce 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Velouté de chou-fleur</u> ➤ <u>Croque-monsieur végétalien</u> ➤ Pomme
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Pruneau ➤ Pain ➤ Jambon végétal du commerce ➤ Noix 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pommes de terre vapeur avec crème d'amande, graine de tournesol et ciboulette ➤ Steak soja du commerce ➤ <u>Chou-fleur au four</u> ➤ Orange 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Gâteau aux pommes</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Poireaux vinaigrette</u> ➤ <u>Risotto aux champignons</u> ➤ Compote pomme châtaigne
Samedi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Jus d'orange ➤ <u>Pain perdu</u> ➤ Lait de noisette cacaoté 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Concombre sauce vinaigrette au citron ➤ <u>Lasagnes aux légumes</u> ➤ Crème dessert soja à la vanille du commerce 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pain ➤ Beurre de cacahuète 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Houmous de betterave</u> ➤ Pain grillé ➤ <u>Courge butternut farcie au riz et tofu fumé</u> ➤ Raisin
Dimanche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ <u>Pancake au sirop d'érable</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1/2 avocat ➤ <u>Seitan bouguignon</u> ➤ Pommes de terre ➤ <u>Pamplemousse surprise</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Raisin 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Rillettes de tofu aux noix</u> ➤ Pain ➤ <u>Salade de chou sauce sésame</u>