

Menu végétalien

Veggie Challenge →

SPÉCIAL ENFANTS

AUTOMNE-HIVER

LUNDI

Petit-déjeuner

Lait végétal à la vanille enrichi en calcium
Tartine de pain avec purée d'oléagineux
Clémentine

Déjeuner

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

Goûter

Poire
Amandes enrobées de chocolat

Dîner

Dés de carotte
[Velouté de courge aux lentilles corail](#)
[Crème d'avocat amande et chocolat](#)

MARDI

Petit-déjeuner

Céréales au chocolat non fourrées
Lait végétal
Jus d'orange

Déjeuner

[Houmous](#) et bâtonnets de crudités
[Gratin dauphinois](#) et purée de brocolis
Raisin frais

Goûter

Lait d'amande enrichi en calcium
Banane

Dîner

Salade verte
[Quiche lorraine](#)
Yaourt de soja aux fruits

MERCREDI

Petit-déjeuner

Mélange onctueux fraise-banane
Toast avec confiture
Jus d'orange

Déjeuner

Betteraves râpées
[Nuggets maison](#) ou du commerce
Brocolis et pommes de terre sautées
[Flan à la vanille](#)

Goûter

[Gâteau au yaourt](#)
Jus d'oranges pressées

Dîner

[Velouté de carottes](#)
Spaghettis à la sauce tomate et levure maltée
Poire

JEUDI

Petit-déjeuner

Porridge avec lait de riz enrichi en calcium et flocons d'avoine
Banane

Déjeuner

[Salade de pommes de terre et betterave](#)
[Purée de pois cassés](#)
Salade de poire avec pépites de chocolat et amandes

Goûter

Pain avec chocolat
Lait de noisette enrichi en calcium

Dîner

Radis
[Cubes de tofu grillés enrobés de sésame](#)
Riz à la sauce tomate
Compote de pommes

VENDREDI

Petit-déjeuner

[Pancake](#)
Margarine végétale
Confiture (par exemple, fraises)
Yaourt de soja aux fruits

Déjeuner

Salade de carottes râpées, pomme, orange et cumin
[Hachis parmentier aux légumes et au seitan](#)
Yaourt de soja et compote

Goûter

Yaourt de soja aux fruits
Clémentines

Dîner

[Velouté de chou-fleur](#)
[Courge farcie quinoasotto](#) (sans vin blanc)
Kaki

SAMEDI

Petit-déjeuner

[Porridge d'hiver chaud à la poire et au cacao](#)

Déjeuner

Avocat
[Falafels sauce blanche](#) ou falafels du commerce
Gratin de potimarron
Clémentine

Goûter

Pain et [pâte à tartiner chocolat noisettes super simple](#)
Pomme

Dîner

Coleslaw
[Veggie burger](#)
Frites de butternut
Pomme au four au sirop d'érable

DIMANCHE

Petit-déjeuner

[Pain perdu](#)
Lait végétal
chocolaté
Clémentines

Déjeuner

Radis
[Galette Sarah](#)
Gratin de brocoli avec [béchamel végétale](#)
[Tarte aux pommes alsacienne](#)

Goûter

[Crêpes simplissimes](#)
Compote de pommes

Dîner

[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 - de 12 ans

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