

Menu végétalien

SPÉCIAL ENFANTS PRINTEMPS-ÉTÉ

Veggie Challenge →

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>Petit-déjeuner Gâteau au yaourt Lait de soja chocolat enrichi en calcium Abricots</p> <p>Déjeuner Concombre avec sauce à la crème de soja et ciboulette Tomates farcies Crème d'avocat, amande et chocolat ou entremet au chocolat</p> <p>Goûter Briquette de lait d'amande enrichi en calcium Cerises ou reines claude</p> <p>Dîner Penne aux cour- gettes et au pesto Pêche</p>	<p>Petit-déjeuner Granola double cho- colat et amandes Lait d'amande en- richi en calcium</p> <p>Déjeuner Haricots verts Steak de betteraves et quinoa Yaourt de soja vanille Brugnon</p> <p>Goûter Milk shake au chocolat</p> <p>Dîner Tomate en salade avec persil Tofu brouillé Pain aux graines de courge Panna cotta saveur amande</p>	<p>Petit-déjeuner Tartine de pain avec purée d'amande Yaourt de soja aux fruits Jus multifruits</p> <p>Déjeuner Nuggets et frites de polenta Ratatouille Pudding de chia à la vanille et au lait de coco</p> <p>Goûter Sorbet fraise Noisettes</p> <p>Dîner Pâtes aux pois cas- sés, sauce tomate et râpé végétal (ou levure maltée, ou parmesan maison) Pastèque</p>	<p>Petit-déjeuner Céréales du matin peu sucrées avec amandes concassées Lait de soja vanille enrichi en calcium Framboises</p> <p>Déjeuner Spaghetti de courgettes sauce cacahuète Spaghetti de blé et graines de courge Yaourt de soja au sucre complet Abricot</p> <p>Goûter Tartine de pain avec fraises et sucre</p> <p>Dîner Salade verte Quiche de légumes avec appareil au tofu soyeux Crêpes sucrées avec compote pomme rhubarbe</p>	<p>Petit-déjeuner Tartine de pain avec fromage de cajou aux herbes fraîches Smoothie fruité me- lon et framboises</p> <p>Déjeuner Courgettes râpées à la vinaigrette avec mélange multigraines Tortillas au guacamole Sorbet fraise</p> <p>Goûter Riz au lait végétal enrichi en calcium Abricots</p> <p>Dîner Salade de quinoa aux pois chiches et aux betteraves Yaourt au lait de coco</p>	<p>Petit-déjeuner Biscottes type « Cracottes » aux céréales avec confiture Yaourt au lait de coco</p> <p>Déjeuner SPÉCIAL PIQUE-NIQUE Chips de légumes Sandwich au pain polaire : houmous au persil, crudités (concombre, tomate...) et jambon vegan Mélange de fruits rouges et fruits à coque (noix, noi- settes, amandes...)</p> <p>Goûter Yaourt de soja sucré Pain complet et pâte à tartiner chocolat-noisette</p> <p>Dîner Tomates cerises Burger super facile au tofu Petits esquimaux à la fraise</p>	<p>Petit-déjeuner Petits pains au chocolat briochés Lait d'amande ou de noisette chocolaté Salade de fruits</p> <p>Déjeuner SPÉCIAL BARBECUE 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</p> <p>Goûter Cookies au beurre de cacahuètes Citronnade</p> <p>Dîner Spaghetti aux bou- lettes d'aubergines Melon jaune</p>

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