



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