



<i>Plat/aliment</i>	<i>Menu 1</i>	<i>Menu 2</i>	<i>Menu 3</i>	<i>Menu 4</i>
<i>Entrée</i>	Carottes au jus de citron	Tomate mozzarella	Pommes de terre vinaigrette	Taboulé
<i>Plat principal</i>	Lentilles + riz basmati et maïs	Mélange de céréales gourmandes	Steak de soja et haricots verts	Œuf au plat et salade verte
<i>Produit laitier</i>	Fromage/laitage	Dans l'entrée	Fromage/laitage	Fromage/laitage
<i>Dessert</i>	Compote ou fruit cuit	Orange ou nectarine	Banane	Fraises ou pomme
<i>Pain</i>	Variable	Variable	Variable	Variable
<i>Infos supplémentaires</i>	Le maïs donne une touche de couleur au plat			

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Salade d'endives aux noix Ou tomate « cœur de bœuf » à l'huile d'olive	Salade, avocat, champignons de Paris	Salade de fenouil à l'orange ( <a href="#">télécharger la recette</a> )	Radis ou tomate à la croque au sel
Plat principal	 Haricots rouges et riz façon chili	 Tofu grillé sauce tika massala et riz basmati	 Risotto de quinoa	Omelette aux pommes de terre
Produit laitier	Fromage*/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage
Dessert	Poire** ou abricots	Pomme ou pêche	Kiwi ou melon	Salade de fruits frais
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Infos supplémentaires	<p>*Le fromage peut aussi être dans la salade d'endive. On finit alors par la poire</p> <p>**La poire peut aussi être consommée avec la salade d'endives. On termine le repas par un laitage.</p>			

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée	Salade iceberg + Hachis Parmentier avec du haché végétal	 Taboulé de boulgour	 Terrine de tofu aux légumes	Salade verte, tomates et houmous*
Plat principal		1 œuf à la coque ou mollet et courgettes crues râpées à l'huile d'olive	Pâtes courgettes poivrons	Galette de sarrasin garnie aux épinards et fromage de chèvre
Produit laitier	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	
Dessert	Fraises ou Pêche	½ pamplemousse ou Duo pastèque melon	Kiwi ou cerises	Ananas frais
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Infos supplémentaires	Ou purée de pommes de terre + haché végétal		On trouve différentes recettes de terrines de tofu	*Infos sur l'houmous : 24% de lipides tout de même.  On peut remplacer les épinards par :  une fondue de poireau, des aubergines grillées, des légumes d'été grillés, une fondue de poivrons rouges à l'huile d'olives...  On peut remplacer la galette de sarrasin par une tortilla avec garniture chaude ou un wraps avec garniture froide en été

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée	Salade composée : Riz + maïs Tomate Concombre Œuf dur Cubes de fromages	Couscous végétarien	Salade verte au pamplemousse rose	Concombre sauce ciboulette fraîche ou haricots verts vinaigrette ou asperges sauce gribiche
Plat principal			Pâtes aux boulettes de soja et sauce tomate basilic frais	Purée de pois cassés+ légumes croquants ou poêlée de légumes
Produit laitier			Fromage/laitage	Fromage/laitage
Dessert	Kiwi ou melon ou pastèque	Salade d'orange ou pêches jaunes et menthe fraîche	Compote ou fruits cuits/fruits au sirop	
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Infos supplémentaires	Ou encore une salade de riz niçoise sans anchois mais avec de l'œuf dur !	Semoule et pois chiche Légumes : carottes, navets, courgettes... Huile d'olives, de la coriandre, des épices...	Ou Steak de soja, sauce aux champignons et pâtes	On peut ajouter très peu de sucre vanillé dans le fromage blanc