

MENUS

Vendredi

Samedi

Dimanche

	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner		Pain, beurre, margarine confiture, lait vache, lait végé, houmous, jus de fruits, thé, tisane, café, chicorée, flocons d'avoine	Pain, beurre, margarine confiture, lait vache, lait végé, houmous, jus de fruits, thé, tisane, café, chicorée, flocons d'avoine
Déjeuner		Salade de chou blanc et betteraves, sauce soja et citron (graines à côté) Curry de légumes (poireaux, carottes, pois chiches, ail) et riz fromage, compote, yaourt végété, fruits	Salade verte Pâté Pâté végétal Haricot rouge Emincé de tofu fumé aux olives Sarrasin fromage, compote, yaourt végété, fruits
Goûter		Biscuits vegan et sans gluten Fruits	
Dîner	Bar à soupe Plateau de fromage Fruits + Repas participatif : chacun-e apporte quelque chose à partager	Endives en salade + oignons frits, noix, œufs durs, graines... Gratin de pommes de terre et chou-fleur (végan, sans lactose ni gluten) Falafels fromage, compote, yaourt végété, fruits	