

Menus de FEVRIER

Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31	Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
Avocat / mayo maison	Salade endives œuf à a coque et pain complet	Brocolis / œuf dur	Salade quinoa, avocat, oignon rouge	Soupe complète de légumes et légumineuses	Salade de Mâche	Salade de pois chiche
Galette végétarienne et wok de légumes verts	Quinoa et sofu grillé suace soja	Lentilles aux carottes	Haricots verts et salsifis (ou champignons de Paris)	Pain complet grillé	Chou-fleur gratiné au Parmesan	Omelette aux champignons de Paris et patate douce

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Samedi 9	Dimanche 10
Poireaux vinaigrette	Salade betterave rouge et noisettes	Carottes rapées	Avocat mayonnaise	Tartine de pain complet et chèvre	Salade complètesde lentilles à la feta, saumon fumé et quinoa	Salade de mâche avocat et pomelos
Tarte saumon épinards	Quinoa façon pilaf	Epinards à la Florentine	Riz Basmati et légumes sautés au soja	Dal de lentilles corails et quinoa au curry		Quiche aux oignons et bleu d'Auvergne

Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
Velouté de courgettes	Veggie bowl : carottes rapées, quinoa, chou rouge, haricots blancs	Salade de chou chinois et sésame, l'huile de sésame	Salade de quinoa, radis rose	Carotte et courgettes rapées	Houmous et pain complet grillé	Couscous d'épeautre végétarien et pois chiches
Purée de chou-fleur et pain complet		?	Tartine oignons rouge, chèvre chaud et pain complet	Omelette au fromage	wok de chou chinois	

Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
Salade verte	Soupe de légumes	Salade pois chiche	Salade de quinoa	Brocolis et œufs durs	Avocat mayo	Salade d'endives
Tian de légumes et galette veggie	Lentilles au curcuma	Grattin de brocolis à l'ail et au parmesan	Petits pois à la française	Lentilles façon petit salé (veggie ou pas !)	Riz basmati et légumes sautés au soja	Omelette aux poireaux et reste de riz

Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 1	Samedi 2	Dimanche 3
Quinoa	Carottes et chou-fleur cru avec dip de houmous	Vélouté de courgette	Taboulé de chou-fleur			
Tajine de légumes aux raisins secs	Mogettes ou flageolets avec galettes veggie	Quiche aux épinards et féta avec salade verte	Cake au brocolis à la farine sans gluten et salade verte			