



Menu Les beaux lundis - Jour 1

DÉJEUNER

Gruau d'amarante aux pommes

Oeufs à la coque avec sauce à l'aneth

Pain de grains entiers, beurre de pommes et noix trempées

.....

BOITE À LUNCH

Sandwich au tempeh façon teriyaki avec légumes marinés,
mélange de pousses et émulsion au raifort et épinard.

Duo de salade : Taboulé de sarrasin citronné/Salade du marché

Macaron d'énergie (Dattes, cacao, noix de coco, tournesol et vanille)

.....

SOUPER

Potage parmentier

Mac'n'cheese avec chou frisé et champignons rôtis

Salade mesclun avec vinaigrette aux herbes

Dessert : tarte aux fruits avec infusion

.....

Collations en am et pm : noix, fruits frais et thé



Menu Les beaux lundis - Jour 2

DÉJEUNER

Pommes de terre rissolées, herbes fraîches et ketchup maison

Tofu brouillé, tomates fraîches et oignon rouge

Salade d'épinards et pousses, vinaigrette dijon et érable

Pain de grains entiers, beurre de pommes, miel et beurre de noix

.....

BOITE À LUNCH

Sandwich au végépaté maison, carotte, mesclum,
pousses, kimchi et moutarde de dijon

Salade de légumes croquants / Salade du marché

Carré aux canneberges

.....

SOUPER

Velouté de carottes

Risotto servi avec roquette, concassé de tomates et herbes

Mesclun maison avec vinaigrette au balsamique

Dessert : brownies maison avec infusion

.....

Collations en am et pm : noix, fruits frais et thé