

Dimanche 12 juillet

SOIR

- Maffé, riz complet, coriandre
- Gâteau au sésame noir

Lundi 13 juillet

MIDI

- Salade de petit épeautre, pousse d'épinards, graines diverses et sauce citronnée
- + Sandwich caviar d'aubergine, tomate, roquette
- Gâteau thé matcha/myrtille

SOIR

- Légumes mijotés façon couscous, semoule complète, coriandre
- Pêches roties à la fleur d'oranger

Mardi 14 Juillet

MIDI

- Salade de pâtes fusilli, tomates fraîches et séchées, basilic, amande
- + Salmorejo
- Carrot Cake

SOIR

- Pois gourmands, poivrons, tomates et carottes au lait de coco, quinoa, basilic frais
- Gâteau aux noix

Mercredi 15 juillet

MIDI

- Salade de carottes râpées, menthe, cacahuètes, huile de sésame et sauce tamari
- + Sandwich houmous, tomate, roquette
- Banana Bread

SOIR

- Chili Sin Carne, riz complet, coriandre
- Gâteau au café

Jeudi 16 juillet

MIDI

- Salade de concombres, piments doux et graines de pavot
- + Sandwich pâté végétal aux champignons, cornichons, roquette
- Cookie

SOIR

- Haricots plats, épinard et tofu grillé au tamari, riz complet, cacahuètes et ciboulette
- Gâteau citron

Vendredi 17 juillet

MIDI

- Salade de pois chiche, tomates, échalotes, jeunes pousses, balsamique
- + Sandwich à la crème de courgette et noix de cajou, tomate, roquette
- Gâteau chocolat / pralin

SOIR

- Aubergines et poivrons rôtis, boulgour à la tomate cerise, sauce au citron confit
- Cookie à la noisette

Samedi 18 juillet

MIDI

- Taboulé
- + Soupe froide courgette/coco/menthe
- Banana Bread

SOIR

- Dahl de lentilles, riz complet et coriandre
- Gâteau aux Pommes

Dimanche 19 juillet

MIDI

- Soupe froide betterave et lait d'amande
- + Frites de Panisse
- Gâteau au sésame noir

SOIR

- Ratatouille, orge perlé et tapenade
- Salade de fruits de saison

Lundi 20 juillet

MIDI

- Salade de lentilles, oignons rouges et radis, vinaigrette à la moutarde
- + Sandwich tapenade, tomate, roquette

SOIR

- Légumes de saison rôtis, pesto et petit épeautre provençal
- Duo de billes chocolat (choco/praline et choco/coco)