|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Menu midi : 11 h à 13 h** | **Menu soir : 17 h à 19 h** |
| Lundi 27 juillet |  | Crème de céleri-fenouilChili Polenta grilléeSalade d’épinardsVinaigrette Olive Kalamata |
| Mar.28 juillet | Smoothie bleuet-kale-macaCroquette d’avoine BruschettasSalade de chou rouge et carottesVinaigrette moutarde, miel et aneth | Potage de betteravePâté chino-grano(lentilles, maïs, patate douce)Salade de haricots, poivronsgrillés et fleur d’ail Persillade au gingembre |
| Mercr.29 juillet | Muesli cru à la fleur d’orangerPoêlée de courge et épeautreŒuf ou tofu brouillé fleuriMélange de germinations | Soupe Squaw(riz sauvage, maïs et courge d’été)Burger de quinoaSauce oignons et paprika confitsSauté de champignonsSalade avec noix grillées |
| Jeudi30 juillet | Riz au lait de noix et fruits séchésCake tomates, olives et oignonsRabioles à l’érableSalade kale, feta, pommes et noix | Potage d’épinardsTempeh provençal aux légumes braisésPatates rissolées au romarinSalade verteCarpaccio de radisCroutons à l‘ail |
| Vendr.31 juillet | Gruau aux fraises à la roseBlinis de Sarazin Yogourt pressé et confiture de bleuetSalade de betterave et pommes | Velouté de légumes à l’érablePasta sauce caponata avec fromage local sans lactose ou faux-mage aux noix de cajouSalade de germinations Salade de carottes râpées et céleri-raveVinaigrette menthe et canneberge |
| Sam.1er août | Salade de fruitsRöstis Kale braisé à l’érableHaricots blancs moutarde et mielGerminations | Soupe misoNouilles asiatiquesSauté de légumesSauce aux arachidesChip de gingembreSalade thaï Vinaigrette shiitake |
| Dim.2 août | Crème de maïs et pommeCroustade toscane Salade d’épinardsVinaigrette framboise | DahlSabjiRiz basmatiSalade madrasChapati |
| Lundi 3 août | Compote de pommesGranola de Casa3 salades :- jardinière - pâtes au pesto de roquette et pissenlit- marocaine |  |

*\*Le menu est sujet au changement en fonction des disponibilités des aliments et des inspirations du moment.*