|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Menu midi : 11 h à 13 h** | **Menu soir : 17 h à 19 h** |
| Lundi 27 juillet |  | Crème de céleri-fenouil  Chili  Polenta grillée  Salade d’épinards  Vinaigrette Olive Kalamata |
| Mar.  28 juillet | Smoothie bleuet-kale-maca  Croquette d’avoine  Bruschettas  Salade de chou rouge et carottes  Vinaigrette moutarde, miel et aneth | Potage de betterave  Pâté chino-grano  (lentilles, maïs, patate douce)  Salade de haricots, poivrons  grillés et fleur d’ail  Persillade au gingembre |
| Mercr.  29 juillet | Muesli cru à la fleur d’oranger  Poêlée de courge et épeautre  Œuf ou tofu brouillé fleuri  Mélange de germinations | Soupe Squaw  (riz sauvage, maïs et courge d’été)  Burger de quinoa  Sauce oignons et paprika confits  Sauté de champignons  Salade avec noix grillées |
| Jeudi  30 juillet | Riz au lait de noix et fruits séchés  Cake tomates, olives et oignons  Rabioles à l’érable  Salade kale, feta, pommes et noix | Potage d’épinards  Tempeh provençal aux légumes braisés  Patates rissolées au romarin  Salade verte  Carpaccio de radis  Croutons à l‘ail |
| Vendr.  31 juillet | Gruau aux fraises à la rose  Blinis de Sarazin  Yogourt pressé et confiture de bleuet  Salade de betterave et pommes | Velouté de légumes à l’érable  Pasta sauce caponata avec fromage local sans lactose ou faux-mage aux noix de cajou  Salade de germinations  Salade de carottes râpées et céleri-rave  Vinaigrette menthe et canneberge |
| Sam.  1er août | Salade de fruits  Röstis  Kale braisé à l’érable  Haricots blancs moutarde et miel  Germinations | Soupe miso  Nouilles asiatiques  Sauté de légumes  Sauce aux arachides  Chip de gingembre  Salade thaï  Vinaigrette shiitake |
| Dim.  2 août | Crème de maïs et pomme  Croustade toscane  Salade d’épinards  Vinaigrette framboise | Dahl  Sabji  Riz basmati  Salade madras  Chapati |
| Lundi  3 août | Compote de pommes  Granola de Casa  3 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.*