Mercredi 03-06		Jeudi 04-06		Vendredi 05-06		Samedi 06-06		Lundi 08-06		Mardi 09-06	
Petit déj 1	Petit déj 2	Petit déj 1	Petit déj 2	Petit déj 1	Petit déj 2	Petit déj 1	Petit déj 2	Petit déj 1	Petit déj 2	Petit déj 1	Petit déj 2
Amlou revisité ish et tartines de pain sans gluten **Ingrédients :** Amandes, huile d'olive, cassonade	**Barre d'énergie aux figues séchées et graines de lin** **Ingrédients** : Flocon de sarrasin, date, figue, amande, raisin sec, cannelle.	**Œufs brouillés à la marocaine** **Ingrédients :** Œufs, lait de riz, oignon, tomate, huile d'olive, poivron rouge, poivron vert	**Muffins aux légumes de saison** **Ingrédients :** farine de riz, féta, tomates séchées, artichauts, œufs	**Tartine de pain complet, guacamole et œuf au plat (New)** **Ingrédients :** Œuf, avocat, oignon, tomate, piment, crème de soja	**Tartine complète, guacamole et saumon fumée** **ingrédients :** Tartines de pain complet, avocat, saumon fumé, tomate, citron aneth frais	**Pancakes aux fruits rouges** **Ingrédients :** Jaune d'œuf, banane, cassonade, lait de soja, farine de riz, blanc d'œuf, fruits rouge	**Œufs brouillés aux senteurs de truffe** **ingrédients:** Œufs , huile d'olive, persil, huile de truffe lait de riz	**Houmous à la cacahuète et crackers multigrains** **Ingrédients** : Cacahuète, tahina, maïzena, pois chiche, huile d'olive, cumin, gingembre, grains de lin, grains de sésame, grains de tournesol	**Œufs brouillés au saumon fumé** **Ingrédients** : Œufs, citron, saumon fumé	**Chia Pudding aux fruits rouges** **Ingrédients** : Framboise, fraise, graine de chia, cassonade, lait de coco	**Houmous de poivron rouge et crackers multigrains** **Ingrédients** : Poivron rouge, pois chiche, tahina, jus de citron, ail, huile de sésame, crackers multigrains
Allergènes : fruits à coques gluten free	***Allergènes : fruits à coques***	***Allergènes : œufs gluten free***	***Allergènes : œufs Gluten free***	***Allergènes : œufs Gluten free***	***Allergènes : Œufs, dairy free***	***Allergènes : Oeufs***	***Allergènes :chèvre, œufs Gluten free***	***Allergènes: sésame Gluten free, dairy free***	***Allergènes : œufs Gluten free, dairy free***	***Allergènes : dairy free***	***Allergènes : sésame Gluten free, dairy free***
	Jus anti-stress : Fenouil ,citron jaune ,orange, menthe,gingembre frais	**Pain Complet**	**Pain complet**				**Pain complet**		**Pain complet**		
Entrée déjeuner 1	Entrée déjeuner 2	Entrée déjeuner 1	Entrée déjeuner 2	Entrée déjeuner 1	Entrée déjeuner 2	Entrée déjeuner 1	Entrée déjeuner 2	Entrée déjeuner 1	Entrée déjeuner 2	Entrée déjeuner 1	Entrée déjeuner 2
Pizza Arc-En-Ciel en croûte de courgettes **Ingrédients :** Courgettes, maizena,œufs, thym, champignons de paris, olives noires, courgettes, aubergines, fromage féta,	**Houmous au basilic et craquers multigrains sans gluten** **Ingrédients** : Basilic, tahina, jus de citron, ail, huile de sésame	**Légumes en dés mariné au pesto** **Ingrédients :** Carotte, navet, courgette, brocolis, huile d'olive, noix décortiqués, basilic.	**Babaganoush libanais et ces crackers multigrains sans gluten** **Ingrédients** : Aubergine, ail, citron, tahina, cumin, huile d'olive, crackers multigrains sans gluten	**Nems aux épinards et féta (New)** **Ingrédients :** Feuille de brique, épinards, féta	**Salade thaïlandaise au quinoa** **Ingrédients :** Quinoa, carotte, poireau, choux rouge, pois chiche, poivron rouge, cacahuète, jus de citron, huile de sésame, sauce soja.	**Légumes grillés à la méditerranéenne et à la féta** **Ingrédients** : aubergine, Champignon de paris, Poivron jaune, Courgette , Poivron rouge, féta	**Salade d'artichauts à la marocaine** **Ingrédients :**Cœur d'artichaut, cumin, persil, poudre de paprika, coriandre, huile d'olive extra vièrge, citron confit	**Salade de quinoa aux aubergines grillées et tomates confites** **Ingredients :** Aubergines , huile d'olive ,ail , jus de citron , basilic	**Salade d'aubergines à la marocaine** **Ingrédients** : aubergines poudre de paprika douce ,cumin ,persil, coriandre, ail	**Créme de petit pois** **Ingrédients**: Petit pois, crème de soja, oignon, œuf de caille, huile d'olive	**Taboulé de quinoa** Ingrédients: quinoa, persil,concombre , menthe,tomate , jus de citron , huile d'olive
Allergènes : chèvre gluten free	***Allergènes : sésame Gluten free***	***Allergènes : chèvre, fruits à coques Gluten free***	***Allergènes : sésame gluten free***	***Allergènes : chèvre gluten free***	***Allergènes : dairy free***	***Allergènes : chèvre gluten free***	***Allergènes : gluten free***	***Allergènes : gluten free***	***Allergènes : gluten free***	***Allergènes : gluten free***	***Allergènes : gluten free, dairy free***
Plat chaud	Plat froid	Plat chaud	Plat froid	Déjeuner chaud	Déjeuner froid	Plat chaud	Plat froid	Plat chaud	Plat froid	Plat chaud	Plat froid
Saumon frais, sauce moutarde à l'ancienne et soja et son tian de légumes **Ingrédients :** Saumon, aubergine, courgette, tomate,oignon, herbe de provence, moutarde à l'ancienne, miel, oignon, caramélisés, sauce soja, thym	**Veggie bowl** **Ingrédient** : Riz complet, pois chiche, avocat, betterave, noix décortiqué, carottes, grains de courge, grains de lin	**Fajitas de bœuf et légumes et galette maison** **ingrédients** : Boeuf, poivron vert, poivron rouge, oignon, ail, tomate, farine blanche, levure fraiche, cassonade	**Salade de fruits de mer à la mangue, poivron rouge.** **Ingrédients** : crevettes, calamars, salade romaine, mangue, avocat, concombre, grain de sésame, poivron rouge.	**Moussaka Grecque** **Ingrédients** : Aubergine, tomate, pomme de terre, viande hachée, oignon, œuf, fécule de pomme de terre, farine de riz, huile d'olive, féta, lait de soja, persil, thym	**Poké au saumon frais, mangue** **Ingrédients:** Saumon frais mangue, quinoa, concombre, ananas, coriandre, sauce teriyaki, sauce soja	**Gambas au curry rouge et lait de coco** **Ingrédients** : Gambas, lait de coco, pâtes de curry rouge, oignon, ananas, tomate cerise, basilic, courgette, épinards, aubergine	**Salade exotique au saumon fumé doux** **Ingrédients** : Avocat, radis, pamplemousse, pousse d'épinards, kiwi, ananas, roquette, feuille de chêne	**Saumon frais, purée de brocolis** **Ingrédients :** Saumon, brocolis féta, paprika, curcuma, crème de soja	**Salade de calamars à l'italienne, sauce citron à l'huile d'olive** **Ingrédients :** Calamars, poivron rouge, poivron vert, poivron jaune, artichaut, champignon de paris, olive verte, jus de citron, huile d'olive	**Rôti de veau, oignons caramlisés et légumes sautés au persil (New)** **Ingrédients :** Rosbif, oignons, pomme de terre, champignon, persil, haricots verts	**Salade d'antipasti de légumes et poulet à la sauce pesto** **Ingrédients :** Blanc de poulet ,courgette ,carotte ,poivron rouge , champignon de paris , féta
Allergènes : dairy free	***Allergène : noix , veggie Gluten free, dairy free***	***Allergènes : gluten free , dairy free***	***Allergènes : crustacés gluten free, dairy free***	***Allergènes : gluten free, dairy free***	***Allergènes : dairy free***	***Allergènes : crustacés Gluten free***	***Allergènes : gluten free***	***Allergènes : chèvre***	***Allergènes : dairy free***	***Allergènes : gluten free, dairy free***	***Allergènes : chèvre, gluten free***
Snack 1	Snack 2	Snack 1	Snack 2	Snack 1	Snack 2	Snack 1	Snack 2	Snack 1	Snack 2	Snack 1	Snack 2
Clafoutis aux fruits rouges **Ingrédients :** Fraise, framboise, œuf, farine de riz, cassonade, lait de coco, extrait de vanille, maizena, flocon de coco	**Dips de légumes frais et leur sauce blanche aux herbes** **Ingrédients :** Carottes, concombre, navet, fenouil, Yaourt, coriandre, ciboulette, basilic, moutarde	**Tartare d'ananas à la coriandre** **Ingrédients** : Ananas, coriandre	**Gaspacho de fruits de saison** **Ingrédients** : Fruits de saison, framboise, myrtille	**Salade d'agrumes parfumée à la rose** **Ingrédients :** Pamplemousse, orange, basilic, amande, eau de rose	**Salade de fruits à la marjolaine** **Ingrédients** : Fruits de saison, marjolaine	**Dips de légumes à la tapenade d'olive verte** **Ingrédients :** Carotte, concombre, olive verte, anchois, ail, thym, câpre, tomate sechée, persil,	**Rondelles de Kiwi au sirop d'anis étoilé** **ingrédients** : Kiwi, anis étoilé	**Mousse de poire parfumée à la vanille de Madagascar** **Ingrédients :** Poire, jus de citron, crème de soja, gousse de vanille, amandes	**Nuts and trail mix salés** **Ingrédients** : Noix decortiquées , amandes, pistaches, noix de cajou , piment fort , poudre de paprika douce	**Brochettes d'ananas au basilic** **Ingrédients :** Ananas, basilic	**Mhalabia 100% végétale** **Ingrédients :** Lait de coco, lait de soja, maïzena, cassonade, fleur d'oranger
Allergènes : gluten free, dairy free	***Allergènes : Chèvre Gluten free***	***Allergènes : gluten free, dairy free***	***Allergènes : gluten free, dairy free***	***Allergènes : gluten free, dairy free***	***Allergènes : gluten free, dairy free***	***Allergènes : gluten free, dairy free***	***Allergènes : gluten free, dairy free***	***Allergènes : gluten free, dairy free***	***Allergènes : gluten free, dairy free***	***Allergènes : Gluten free, dairy free***	***Allergènes : Gluten free, dairy free***
Dîner 1	Dîner 2	Dîner 1	Dîner 2	Dîner 1	Dîner 2	Dîner 1	Dîner 2	Dîner 1	Dîner 2	Dîner 1	Dîner 2
Bisque de crustacés citronnelle et curry rouge **Ingrédients :** crevette, vermicelle de riz, Champignon de paris, Champignon noir, Germe de soja	**Suprême de poulet, épinards et lentilles au tandoori** **Ingrédients :** Poulet, épinards, lentilles corailles, courgette, aubergine, lait de coco, tandoori	**Saumon cuit à basse température, risotto de céleri rave parfumé à l'huile de truffe** **Ingrédients :** Saumon, céleri rave, courgette, fromage féta, huile de truffe, lait de riz	**Spaguettis de légumes à la Bolognaise** **Ingrédients:** Courgette, huile d'olive, viande haché, thym, persil, carotte, tomate, ail, oignon, celeri, huile d'olive, laurier	**Soupe à l'oignon et tartine de pain complet au fromage (New)** **Ingrédients:** Oignon, bouillon de volaille, sauce soja, vinaigre balsamique, thym, ail, fétà, huile d'olive extra vièrge	**Filet de sole et sa purée de potiron, carotte** **Ingrédients :** Sole, potiron, carotte, féta, thym, pomme de terre, crème de soja	**Pad thaï au poulet et légumes** **Ingrédients :** Nouilles de riz, blanc de poulet, poireau, navet, œufs, carotte, courgette, Jus de citron, Sauce nuoc mam, Ail, Sauce soja, cacahuètes	**Bœuf à la mangue et riz complet** Ingrédients : Bœuf, mangue, poivron rouge, riz complet, ail, citronnelle	**Gratin au poulet et quinoa aux champignons** Ingrédients : Blanc de poulet, champignon de paris, quinoa rouge, ail, oignon, lait de soja, crème de soja, noix de muscade	**Hachis parmentier de choux-fleur et de patate douce** **Ingrédients :** Viande hachée , patate douce,pomme de terre ,oignon , choux fleur,thym,féta	**Filet de sole à la méditerranéenne, sauce tomate au câpre** **Ingrédients :** Filet de sole,basilic,ciboulette,olive noir , câpre,aubergine,tomate,oignon .	**Ragoût d'aubergines et viande hachée** **Ingrédients :** Aubergine, huile d'olive, thym, oignons, tomates, poivrons rouge, viande hachée, coriandre, persil, ail
Allergènes : crustacés Gluten free	***Allergènes : gluten free,dairy free***	***Allergènes : gluten free,dairy free***	***Allergènes : gluten free,dairy free***	***Allergènes : gluten free, dairy free***	***Allergènes : dairy free***	***Allergènes : œufs, cacahuètes Dairy Free***	***Allergènes : gluten free***	***Allergènes : Gluten free***	***Allergènes : gluten free, chèvre***	***Allergènes : gluten free, dairy free***	***Allergènes : Gluten free, dairy free***