

 Mercredi 03-06	Jeudi 04-06	Vendredi 05-06	Samedi 06-06	Lundi 08-06	Mardi 09-06
Petit déj 1	Petit déj 1	Petit déj 1	Petit déj 1	Petit déj 1	Petit déj 1
Amlou revisité ish et tartines de pain sans gluten Ingrédients : Amandes, huile d'olive, cassonade	Œufs brouillés à la marocaine Ingrédients : Œufs, lait de riz, oignon, tomate, huile d'olive, poivron rouge, poivron vert	Tartine de pain complet, guacamole et œuf au plat (New) Ingrédients : Œuf, avocat, oignon, tomate, piment, crème de soja	Pancakes aux fruits rouges Ingrédients : Jaune d'œuf, banane, cassonade, lait de soja, farine de riz, blanc d'œuf, fruits rouge	Œufs brouillés à la dinde fumée Ingrédients : Œufs, dinde fumé	Cake à la banane et noix sans gluten et granola maison Ingrédients : Mélange de farine sans gluten, banane, œufs, cassonade, huile d'olive, noix décortiqué
	Pain complet			Pain complet	
Entrée déjeuner 1	Entrée déjeuner 1	Entrée déjeuner 1	Entrée déjeuner 1	Entrée déjeuner 1	Entrée déjeuner 1
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.	Nems aux épinards et féta (New) Ingrédients : Feuille de brique, épinards, féta	Salade d'artichauts à la marocaine Ingrédients :Cœur d'artichaut, cumin, persil, poudre de paprika, coriandre, huile d'olive extra vierge, citron confit	Salade de quinoa aux aubergines grillées et tomates confites Ingrédients : Aubergines , huile d'olive ,ail , jus de citron , basilic	Crème de petit pois Ingrédients: Petit pois, crème de soja, oignon, œuf de caille, huile d'olive
Plat chaud	Plat chaud	Plat chaud	Plat chaud	Plat chaud	Plat chaud
Veggie bowl Ingrédient : Riz complet, pois chiche, avocat, betterave, noix décortiqué, carottes, grains de courge, grains de lin	Rouleaux de poulet croustillant aux épinards , légumes sautés sauce champignons Ingrédients : Poulet, chou-blanc,carottes, pommes de terre, courgette,carottes, navé, romarin, thym, féta, épinards, champignons de Paris	Suprême de poulet à la mexicaine Ingrédients : Blanc de poulet, poivron vert, poivron jaune, maizena, haricots rouge	Bœuf à la mangue et riz complet Ingrédients : Bœuf, mangue, poivron rouge, riz complet, ail, citronnelle	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	Salade d'antipasti de légumes et poulet à la sauce pesto Ingrédients : Blanc de poulet ,courgette ,carotte ,poivron rouge , champignon de paris , féta
Snack 1	Snack 1	Snack 1	Snack 1	Snack 1	Snack 1
Barre d'énergie aux figes séchées et graines de lin Ingrédients : Flocon de sarrasin, date, figue, amande, raisin sec, cannelle.	Tartare d'ananas à la coriandre Ingrédients : Ananas, coriandre	Salade d'agrumes parfumée à la rose Ingrédients : Pamplemousse, orange, basilic, amande, eau de rose	Rondelles de Kiwi au sirop d'anis étoilé Ingrédients : Kiwi, anis étoilé	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
Dîner 1	Dîner 1	Dîner 1	Dîner 1	Dîner 1	Dîner 1
Osso bucco au quinoa Ingrédients : Jarret de veau ,quinoa, carottes , céleri branche ,tomates,oignons, champignons, curcuma, oignon, persil	Pad thaï au calamar et légumes (new) Ingrédients : Nouilles de riz, calamar, poireau, navet, œufs, carotte, courgette, Jus de citron, Sauce nuoc mam, Ail, Sauce soja, cacahuètes	Filet de sole et sa purée de potiron, carotte Ingrédients : Sole, potiron, carotte, féta, thym, pomme de terre, crème de 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	Ragoût d'aubergines et viande hachée Ingrédients : Aubergine, huile d'olive, thym, oignons, tomates, poivrons rouge, viande hachée, coriandre, persil, ail	Filet de sole à la méditerranéenne, sauce tomate au câpre Ingrédients : Filet de sole, basilic, ciboulette, olive noir , câpre, aubergine, tomate, oignon .