

# Novembre 22

## Du 1er au 6 novembre 2022

	Midi	Soir
Mardi 1er	Blé, sarrasin, graines de courge + tofu tomate/tournesol + butternut	PDT au four + PST + poivrons marinés + champignons + pain/fromage végétal
Mercredi 2	Soupe + tofu + fromage végétal	Wrap (PST, pesto rosso, fromage, mayo) + PDT au four
Jeudi 3	Blé, sarrasin, graines de courge + PST + butternut + pesto rosso	Copper Branch : burger suprême sauce au bleu végétal + frites PDT/patate douce + kombucha
Vendredi 4	Subway (pain complet, galette végane, salade, tomate, olive, aïoli végane)	PDT + butternut + 2 filets de tofu à l'ail des ours
Samedi 5	Makis véganes + soupe miso + salade d'algues	Risotto aux champignons + bacon La Vie
Dimanche 6	Soupe + tofu à la japonaise + Vuna/cream cheese Violife	Soupe + tofu à la japonaise + Vuna/cream cheese Violife

## Du 7 au 13 novembre 2022

	Midi	Soir
Lundi 7	Purée de potimarron + un filet de tofu à l'ail des ours	Pâtes sans gluten, protéines de soja, champignons, pesto rosso La Fourche, tranche fruitée Vivre Vert
Mardi 8	Quinoa (français), poêlée champêtre (surgelée), pesto rosso La Fourche	Soupe maison pomme de terre, butternut, carotte
Mercredi 9	Soupe maison tomate pelée (consève), brocoli (surgelé), endive, carotte, protéines de soja, quinoa	Poêlée champêtre (surgelée), tofu à la japonaise + tartine (Pain des fleurs sarrasin) avec crémeux Violife et Vuna
Jeudi 10	Même soupe qu'hier midi + tartine (Pain des fleurs sarrasin) avec margarine salée + caviar végétal (Ikea)	Sarrasin, champignons, poivrons marinés (bocal), pané végétal (Garden Gourmet)

	Midi	Soir
Vendredi 11	Riz noir, courgettes (surgelées), poivrons marinés (bocal), tofu croustillant (Aldi)	Soupe maison pomme de terre, butternut, carotte + grilled cheese (tranche fruitée Vivre Vert)
Samedi 12	Riz noir, carottes, butternut, tempeh grillé	Burgers : pain maison, véganaise (Carrefour Veggie), pané pané végétal (Garden Gourmet), oignon, champignon, carotte, salade, oignons frits
Dimanche 13	Soupe : bouillon shiro miso, carotte, champignon, nouilles de riz, tofu fumé amande-sésame croustillant, graines de sésame, ciboulette (surgelée)	Soupe : bouillon shiro miso, carotte, champignon, haricots verts (surgelés) nouilles de riz, tofu fumé amande-sésame croustillant, graines de sésame, ciboulette (surgelée)

## Du 14 au 20 novembre 2022

	Midi	Soir
Lundi 14	Soupe (PDT, carotte, butternut) + riz noir + carotte, butternut + pesto vert	Risotto au mélange forestier (surgelé), tofumé, levure maltée
Mardi 15	Soupe (PDT, carotte, haricots verts surgelés) + tartine	Copper branch (burger Supreme sauce bleu + carré chocolat-cacahuète)
Mercredi 16	Bao légumes + tofu, frites de patate douce + tiramisu chez Zoï	Nouilles instantanées, courgette surgelée, champignons, tofumé
Jeudi 17	Soupe (PDT, carotte, haricots verts surgelés) + tartine cream cheese/tofumé	Soupe non-mixée : carotte, haricots verts surgelés, petits pois surgelés, champignons, pâtes alphabet
Vendredi 18	Soupe non-mixée : carotte, haricots verts surgelés, petits pois surgelés, champignons, pâtes alphabet	Soupe non-mixée : carotte, haricots verts surgelés, petits pois surgelés, champignons
Samedi 19	Nouilles de riz, aubergine à la provençale (bocal)	Raclette : pommes de terre, champignons grillés, bacon végétal La Vie, fromage végétal Vivre Vert
Dimanche 20	Écrasé de pomme de terre, aubergine à la provençale (bocal), fromage végétal Vivre Vert	Nouilles instantanées miso/légumes, bacon végétal La Vie

## Du 21 au 27 novembre 2022

	Midi	Soir
Lundi 21	Écrasé de pommes de terre, légumes rôtis (butternut, carotte, navet boule d'or)	Soupe non-mixée : carotte, butternut, tofu fumé, petits pois, oignons, pâtes alphabet
Mardi 22	Soupe non-mixée : carotte, butternut, tofu fumé, petits pois, oignons, pâtes alphabet	Riz, courgettes surgelées de cet été, lardons La Vie
Mercredi 23	Riz, légumes rôtis (butternut, carotte, navet boule d'or)	Risotto butternut, tofu fumé, fromage en tranche Nurishh
Jeudi 24	Riz, butternut, endives braisées au four, pesto vert vegan La Fourche	Risotto aux champignons de Paris, fromage en tranche Nurishh
Vendredi 25	Riz, butternut, 2 endives braisées au four, pesto vert vegan La Fourche	Burger : pain maison, champignons, galette maison carotte/flocons de purée aux pois chiches, oignons frits, véganaise, fromage en tranche Nurishh
Samedi 26	Galette maison carotte/flocons de purée aux pois chiches, endive braisée au four	Soupe non-mixée carotte, navet boule d'or, petits pois ; riz basmati, crème d'artichaut
Dimanche 27	Soupe non-mixée carotte, navet boule d'or, petits pois, nouilles de riz + bûchette chocolat-noisette	Spaghettis sans gluten, poivrons rouges, feta Violife, levure maltée

## Du 28 au 30 novembre 2022

	Midi	Soir
Lundi 28	Sarrasin, tofu nature grillé, butternut rôtie, feta Violife	Risotto butternut rôtie et champignons de Paris
Mardi 29	Sarrasin, tofu nature grillé, butternut rôtie, feta Violife	Nouilles de riz, butternut rôtie, poivron, feta Violife
Mercredi 30	Sarrasin, tofu nature grillé, aubergine surgelée, feta Violife + grilled cheese (tranches Nurishh)	Nouilles de riz, aubergine surgelée, feta Violife

