

DES IDÉE POUR LE DÎNER OCTOBRE - VEGETARIANO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2	3	4
	Oeufs brouillés avec champignons et brocolis	Ragoût de haricots express	Omelette au chou-fleur et à la courge	Heura grillée avec courges sauce brava
7	8	9	10	11
Pâtes complètes sauce bolognaise au soja	Salade et oeufs farcis	Salade pois chiches au fromage frais et épinards	Salade de tomates et maïs avec du blanc de dinde à la poêle	Salade de pâtes aux lentilles rouges avec épinards, poivrons grillés et carottes râpées
14	15	16	17	18
Falafel sauce yaourt et salade	Chou et pommes de terre avec oeuf dur sauce à l'ail	Paella aux légumes et tofu	Sauté de brocolis et oeuf au plat	Salade de fruits et toast oeufs brouillés aux champignons
21	22	23	24	25
Pâtes de pois chiches avec pistou aux légumes	Légumes au four avec pommes de terre à l'ail et oeuf au plat	Sauté de pois chiches		
28	29	30	31	