

DES IDÉES POUR LE DÎNER DÉCEMBRE - VEGETARIANO

LUNDI	2	MARDI	3	MERCREDI	4	JEUDI	5	VENDREDI	6
Salade de lentilles		Omelette aux champignons et brocolis		Mijoté d'haricots		Omelette au chou-fleur et courges sautés			
LUNDI	9	MARDI	10	MERCREDI	11	JEUDI	12	VENDREDI	13
Pâtes complètes sauce bolognaise de soja texturisé		Oeufs farcis et salade		Salade de pois chiches au fromage frais et épinards		Salade de tomates, maïs concombres et dinde à la plancha		Salade de pâtes de lentilles rouges, épinards, poivrons grillés et carottes râpées	
LUNDI	16	MARDI	17	MERCREDI	18	JEUDI	19	VENDREDI	20
Falafel sauce yaourt et salade		Chou aux pommes de terre, oeuf dur et ail		Paella au tofu et légumes		Sauté de brocolis et oeuf à la plancha		Salade aux fruits de saison, toast d'oeufs brouillés aux champignons	
LUNDI	23	MARDI	24	MERCREDI	25	JEUDI	26	VENDREDI	27
LUNDI	30	MARDI	31	MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	