

Menu 100% végétarien

Semaine 1

Sauce délicieuse à spaghetti végétarienne

Tofu général Tao et vermicelles de riz

Tofu sauce aux arachides et riz basmati

Chili végétarien

Petits biscuits avec humus et potage de légumes

Semaine 2

Soupe-repas aux légumes et aux pois chiches

Cari de pois chiche et riz basmati

Lasagne crémeuse aux légumes rôtis

Vol-au-vent aux légumes et tofu

Soupe-repas épicée aux lentilles