

Voici un menu exemplaire, bien sûr, à vous de l'adapter et de le mixer avec votre menu habituel ;)

	1	2	3	4	5
Petit-dèj	Tartines	Porridge	Pancakes	Granola	Pain perdu
(collation du matin)	Fruits de saisons				
Midi	Sandwich/croque végété 3 versions possibles, voir recettes	Pain et oeufs à la coque + soupe 	Omelette aux courgettes  pain ou riz, herbes fraîches	Salade de pâtes, pesto, tomate  (ou tomate séchée)	 pain, houmous, crudités, olives, tomates
Goûter	Cake maison	Crêpes	Energy balls	Yaourt, fruits frais et sec	Biscuit maison
Souper	Wraps aux haricots rouges + maïs grillé 	Potée de légumes pommes de terre et viande et/ou légumineuse (pois chiche) 	Pâtes au brocoli et poulet, sauce crème et ricotta	Burger maison	Couscous, ratatouille, dés de poulet 



CAMP ZÉRO DÉCHET

	6	7	8	9	10
Petit-déj	Tartines	Porridge	Pancakes	Céréales	Bodding  
(collation du matin)	Fruits de saisons				
Midi	cake salé - restes + Soupe   taboulé à partir du COUSCOUS	Buffet "poke bowl"   Bol de riz garni: légumes, tofu, sauce tamari, ...	parmentier de lentilles 	Salade froide de haricots verts Haricots verts, pommes de terre, oeufs dur, vinaigrette	Riz cantonais végétarien  
Goûter	Salade de fruits / Fruits en libre service	Gâteaux choco - courgettes	Bâtonnets de légumes + chips d'épluchures	Fondue au chocolat de fruits de saison	Pop corn maison salé ou sucré
Souper	Risotto aux champignons 	pâtes bolo (semi)végé tomate, viande, légumes, lentilles corailles	Poulet curry et riz noix de cajou, haricots verts, courgettes, carottes, pois chiche, lait coco	Chili sin carne et riz    	Buffet Tacos  Tortilla garnies: Fajitas, fromage, poulet, crudités.

Idées de soupes :

chaudes : carottes-lentilles, (vert de)poireaux-pommes de terre, courgettes-curry-lentilles, soupes de restes de légumes, soupes de légumes "moches"

froides : courgettes-menthes, tomates-basilic, gaspacho de concombre