

ANTONIN

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
dîner	Casserole de quinoa à la mexicaine	Aloo Gobi, riz brun et brocoli vapeur	Tofu général Tao, riz blanc et brocoli	Sauté de quinoa et saucisses gusta	Ragoût de lentilles et patates pilées	Tofu général Tao, riz blanc et brocoli	Sandwich au tofu tamari
souper	Tofu général Tao, riz blanc et brocoli	Ragoût de lentilles et patates pilées	Sandwich falafels	Aloo Gobi, riz brun et brocoli vapeur	Soirée d'amis	Aux Vivres	Vegan Rapide

ALEXE

	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
dîner	Brunch avec Babette	Sauté de quinoa et saucisses gusta	Aloo Gobi, riz brun et brocoli vapeur	Sauté de quinoa et saucisses gusta	Aloo Gobi, riz brun et brocoli vapeur	Ragoût de lentilles et patates pilées	Sandwich au tofu tamari
souper	Tofu général Tao, riz blanc et brocoli	Ragoût de lentilles et patates pilées	Sandwich falafels	Aloo Gobi, riz brun et brocoli vapeur	Party de Noël de la job	Aux Vivres	Vegan Rapide