



Suggestions du Soir

ELEMENTAIRE

MAIRIE DE  **TOULOUSE**
www.toulouse.fr

lundi 30 septembre

lasagne aux épinards
fromage
fruit



lundi 7 octobre

salade d'endive
tarte épinard chèvre
fruit



lundi 14 octobre

poêlée de quinoa
fromage
fruit

mardi 1 octobre

salade verte
Crumble d'aubergine
fromage blanc
compote



mardi 8 octobre

concombre
clafouti de courgette au fromage
de chèvre
pomme au four



mardi 15 octobre

saucisse
purée de potiron
fromage
fruit

mercredi 2 octobre

pamplemousse
poêlée de blé aux petits légumes
fromage
fruits cuits



mercredi 9 octobre

salade verte
boulghour à l'indienne
yaourt
compote



mercredi 16 octobre

Salade de riz
gratin de blette au comté
fruit



jeudi 3 octobre

risotto parmesan courgette
yaourt
fruit cuit

jeudi 10 octobre

tomate
omelette
ratatouille
fromage

jeudi 17 octobre

burger végétarien
yaourt
compote



vendredi 4 octobre

taboulé
jambon blanc
poêlée carotte champignon
yaourt
fruit



vendredi 11 octobre

salade verte
gratin de gnocchi aux 3 fromages
compote



vendredi 19 octobre

cake aux olives
fromage blanc
fruit



retrouver les recettes des plats dans la rubrique « recettes »

