



Suggestions du Soir

ELEMENTAIRE

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

lundi 4 novembre

pizza aux légumes
yaourt
fruit



lundi 11 novembre

lundi 18 novembre

jambon blanc
trio de courges
fromage
fruit



lundi 25 novembre

carotte râpée
poêlée de quinoa
yaourt



mardi 5 novembre

cake de légumes au curry

yaourt
fruit



mardi 12 novembre

endive en salade

risotto parmesan courgette
yaourt
compote



mardi 19 novembre

champignon à la grecque
cake courgette fromage de chèvre
fruit



mardi 26 novembre

saucisse

flageolet
fromage
fruit

mercredi 6 novembre

boulghour aux fruits secs
fromage
fruit



mercredi 13 novembre

choux rouge en salade
lasagnes aux légumes
yaourt



mercredi 20 novembre

mijoté de fève
fromage
fruit



mercredi 27 novembre

potage de légume
cake au chèvre, noix et raisin
fruit



jeudi 7 novembre

purée de pois cassés
yaourt
fruit



jeudi 14 novembre

velouté de légume
burger végétarien
yaourt
fruit



jeudi 21 novembre

boulghour à l'indienne
yaourt
fruit



jeudi 28 novembre

potage
gratin de blette au comté
gâteau au yaourt
fruit



vendredi 8 novembre

salade d'endive
pavé de saumon frais
fondue poireau carotte
yaourt

vendredi 15 novembre

salade verte
steak haché
poêlée de légumes
yaourt



vendredi 22 novembre

salade verte
poêlée de blé aux petits légumes
yaourt
compote



vendredi 29 novembre

pamplemousse
tarte épinard chèvre
compote



retrouver les recettes des plats dans la rubrique « recettes »

