



Suggestions du Soir

ELEMENTAIRE

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

lundi 2 décembre

endive
chili végétal
fromage blanc



lundi 9 décembre

velouté de légumes
jambon blanc
poêlée carotte champignon
fromage blanc



fruit

lundi 16 décembre

salade verte
œuf cocotte épinard
fromage blanc



mardi 3 décembre

lasagne aux épinards
petit suisse
fruits cuits



mardi 10 décembre

Salade de riz
gratin de blette au comté
fruit



mardi 17 décembre

poêlée de quinoa
yaourt
fruit



mercredi 4 décembre

salade verte
crevette grillée au sésame
poêlée de légume
semoule au lait



mercredi 11 décembre

carotte râpée
spaghetti à la napolitaine
fromage
compote



mercredi 18 décembre

cake aux olives
fromage
compote



jeudi 5 décembre

gratiné de potimarron
boulghour à l'indienne
fruit

jeudi 12 décembre

salade d'endive
tarte épinard chèvre
pomme au four

jeudi 19 décembre

potage de poireaux et pomme de terre
cake de légumes au curry
yaourt
fruit



vendredi 6 décembre

carotte râpée
pizza aux légumes
fromage blanc



vendredi 13 décembre

poêlée de blé aux petits légumes
fromage
fruit au four



vendredi 20 décembre

burger végétarien
fromage blanc
fruit



retrouver les recettes des plats dans la rubrique « recettes »

