



## Suggestions du Soir

## ELEMENTAIRE

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

### lundi 6 janvier

potage de légume  
poêlée de blé aux petits légumes  
fruit



### lundi 13 janvier

potage de légumes  
poêlée de quinoa aux légumes  
yaourt  
fruit



### lundi 20 janvier

duo de choux rouges et blancs  
lentille corail aux petits légumes  
petits suisses  
compote

### lundi 27 janvier

endive  
mijoté de fève  
yaourt  
compote



### mardi 7 janvier

endive  
lasagne aux légumes  
fromage



### mardi 14 janvier

potage de potiron  
potée de choux et haricots blancs  
fromage  
fruit



### mardi 21 janvier

salade verte  
chili végétal  
fromage blanc  
pomme au four



### mardi 28 janvier

salade verte  
boulghour à l'indienne  
compote



### mercredi 8 janvier

carotte râpée  
pizza aux légumes  
yaourt à la vanille



### mercredi 15 janvier

salade verte  
œuf cocotte aux épinards  
fromage  
fruit cuit



### mercredi 22 janvier

salade d'endive  
cake chèvre noix raisin  
compote



### mercredi 29 janvier

asperge  
lentilles vertes et pommes de terre  
fromage  
fruit

### jeudi 9 janvier

### jeudi 16 janvier

pamplemousse  
poêlée de légumes oubliés( panais,  
pomme de terre vitelotte...)  
fromage  
fruit au sirop

### jeudi 23 janvier

endive  
pièce de bœuf  
poêlée de choux  
yaourt  
compote

### jeudi 30 janvier

salade verte  
riz cantonnais  
yaourt



### vendredi 10 janvier

salade verte  
cake de légumes au curry  
compote



### vendredi 17 janvier

potage de légumes  
gratin de gnocchi aux 3 fromages  
fruit



### vendredi 24 janvier

salade verte  
spaghetti sauce tomate  
fromage

### vendredi 31 janvier

pamplemousse  
cote de veau  
courgette  
petit suisse



retrouver les recettes des plats dans la rubrique « recettes »

