



Suggestions du Soir

ELEMENTAIRE

MAIRIE DE





TOULOUSE

www.toulouse.fr

lundi 31 août

taboulé
saucisse
aubergine grillée
fromage
fruit

mardi 1 septembre

poulet basquaise 
piperade 
yaourt
fruit

mercredi 2 septembre

salade de blé aux petits légumes
(concombre, tomate,
poivron, céleri)
yaourt
fruit


jeudi 3 septembre

concombre
Samossa chèvre et épinards
sauce yaourt
Smoothie melon framboise


vendredi 4 septembre

cake à la courgette avec
concassée de tomate fraîche
fromage
fruit

lundi 7 septembre

cake de légumes au curry 
petit suisse
fruit


mardi 8 septembre

tomate
salade de lentille corail 
fromage
compote


mercredi 9 septembre

Cœur de palmier vinaigrette
Flan de carotte et champignons
Yaourt vanille
Fruits

jeudi 10 septembre

salade verte
crumble d'aubergine 
fromage
fruit cuit

vendredi 11 septembre

boulghour à l'indienne 
yaourt
fruit

lundi 14 septembre

poêlée de quinoa
fromage
fruit


mardi 15 septembre

betterave maïs olive
purée de pomme de terre
yaourt
Fruits


mercredi 16 septembre

jambon
haricot vert
fromage blanc
fruit


jeudi 17 septembre

salade verte
burger végétarien 
fromage blanc
pêche rôtie


vendredi 18 septembre

concombre
pizza aux légumes 
yaourt


lundi 21 septembre

chachouka 
yaourt
fruit

mardi 22 septembre

salade verte
tian de légumes 
yaourt
gâteau au chocolat


mercredi 23 septembre

tomate vinaigrette
clafouti de courgette au
fromage de chèvre 
compote


jeudi 24 septembre

Poivron farci au quinoa
yaourt
Fruits


vendredi 25 septembre

salade de pâte à la napolitaine 
yaourt
fruit


lundi 28 septembre

salade verte
gratin de gnocchi aux 3
fromages 
pêche rôtie


mardi 29 septembre

carotte râpée
tarte aux légumes 
fromage
fruits cuits


mercredi 30 septembre

salade de semoule, pois
ches, et petits légumes 
fromage
fruit

jeudi 1 octobre

tomate
cake chèvre noix et raisin 
petits suisses

vendredi 2 octobre

chili végétal 
yaourt
fruit

retrouver les recettes des plats dans la rubrique « recettes »