



Suggestions du Soir

ELEMENTAIRE

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

lundi 2 novembre

pizza aux légumes
yaourt
fruit



lundi 9 novembre

salade verte
cake au chèvre, noix et raisin
compote



lundi 16 novembre

mijoté de fève
fromage
fruit



lundi 23 novembre

salade verte
poêlée de quinoa
yaourt



mardi 3 novembre

boulghour aux fruits secs
fromage
fruit



mardi 10 novembre

potage
risotto parmesan courgette
fruit



mardi 17 novembre

champignon à la grecque
cake courgette fromage de chèvre
fruit



mardi 24 novembre

steak haché
poêlée de légumes
fromage
fruit

mercredi 4 novembre

cake de légumes au curry
yaourt
fruit



mercredi 11 novembre

mercredi 18 novembre

choux rouge en salade
lasagnes aux légumes
yaourt



mercredi 25 novembre

pamplemousse
tarte épinard chèvre
compote



jeudi 5 novembre

purée de pois cassés
fromage
fruit



jeudi 12 novembre

velouté de légume
burger végétarien
fromage
fruit



jeudi 19 novembre

jambon blanc
potimarron
fromage
fruit

jeudi 26 novembre

endive
poêlée de blé aux petits légumes
yaourt



vendredi 6 novembre

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

vendredi 13 novembre

saucisse
flageolet
fromage
fruit

vendredi 20 novembre

salade verte
boulghour à l'indienne
yaourt
compote



vendredi 27 novembre

potage
gratin de blette au comté
gâteau au yaourt
fruit



retrouver les recettes des plats dans la rubrique « recettes »