



Suggestions du Soir

ELEMENTAIRE

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

lundi 30 novembre

chili végétal
fromage
fruit



lundi 7 décembre

velouté de légumes
jambon blanc
poêlée carotte champignon
fromage blanc
fruit

lundi 14 décembre

salade verte
clafouti brocolis et carottes
fromage blanc



mardi 1 décembre

endive
lasagne aux épinards
petit suisse



mardi 8 décembre

Salade de riz
gratin de blette au comté
fruit



mardi 15 décembre

œuf cocotte épinard
yaourt
fruit



mercredi 2 décembre

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

mercredi 9 décembre

pamplemousse
cake de légumes au curry
fromage
compote



mercredi 16 décembre

cake aux olives
fromage
compote



jeudi 3 décembre

gratiné de potimarron
boulghour à l'indienne
fruit



jeudi 10 décembre

minestrone
tarte épinard chèvre
fruit



jeudi 17 décembre

potage de poireaux et pomme de
terre
poêlée de quinoa
yaourt
fruit



vendredi 4 décembre

carotte râpée
pizza aux légumes
fromage blanc



vendredi 11 décembre

poêlée de blé aux petits légumes
yaourt
fruit



vendredi 18 décembre

burger végétarien
fromage blanc
fruit



retrouver les recettes des plats dans la rubrique « recettes »

