




Suggestions du Soir


ELEMENTAIRE

MAIRIE DE  TOULOUSE
www.toulouse.fr

lundi 7 janvier

potage de légumes verts 
poêlée de blé aux petits légumes
yaourt à la vanille
fruit


mardi 8 janvier

asperge 
lasagne aux légumes
fromage
fruit

mercredi 9 janvier

carotte râpée
pizza aux légumes
yaourt à la vanille

jeudi 10 janvier

potage de potiron
cake de légumes au curry 
fromage
fruit


vendredi 11 janvier

salade verte
côte de veau
poêlée de choux
yaourt
compote


lundi 14 janvier

salade verte
œuf cocotte aux épinards
fromage
fruit cuit


mardi 15 janvier

salade d'endive
boulghour à l'indienne
fromage blanc 
compote


mercredi 16 janvier

potage de légumes
poêlée de quinoa aux légumes
yaourt 
fruit


jeudi 17 janvier

salade de carotte
gratin de gnocchi aux 3 fromages
fruit au sirop 


vendredi 18 janvier

potage de potiron
potée de choux et haricots blancs
yaourt 
fruit


lundi 21 janvier

pamplemousse 
tarte aux légumes
yaourt
compote

mardi 22 janvier

salade verte 
chili végétal
fromage
pomme au four

mercredi 23 janvier

potage 
cake chèvre noix raisin
fruit


jeudi 24 janvier

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

vendredi 25 janvier

artichaut
spaghetti sauce tomate
fromage
fruit


lundi 28 janvier

endive 
mijoté de fève
yaourt
compote


mardi 29 janvier

pamplemousse
poulet
épinard
petit suisse
fruit au sirop

mercredi 30 janvier

céleri rave 
lasagne aux légumes
fromage
fruit

jeudi 31 janvier

salade verte 
riz cantonnais
yaourt
compote

vendredi 1 février

asperge
lentilles vertes et pommes de terre
fromage
fruit



retrouver les recettes des plats dans la rubrique « recettes »

