





Suggestions du Soir

ELEMENTAIRE


lundi 1 mars

salade verte
flamiche aux poireaux 
fromage
pomme cuite


lundi 8 mars

endive
cake au chèvre noix et raisins
compote 

lundi 15 mars

salade verte
cake aux olives, noisettes, comté
compote 

lundi 22 mars

salade verte
tarte aux légumes 
yaourt

lundi 29 mars

omelette
ratatouille 
fromage
fruit


mardi 2 mars

rôti d'agneau
petits pois
yaourt nature
fruit


mardi 9 mars

poêlée de légumes, pommes de terre
yaourt
pomme cuite


mardi 16 mars

salade de riz
piperade 
fromage
compote


mardi 23 mars

œuf cocotte épinard 
yaourt
fruit


mardi 30 mars

 purée de pois cassés
yaourt
fruit

mercredi 3 mars

quinoa au potiron 
fromage
fruit


mercredi 10 mars

potage de légumes
clafoutis brocolis et carottes 
fruit

mercredi 17 mars

potage de légumes
gratin de riz, champignons, reblochon
fruit


mercredi 24 mars

penne à la forestière 
yaourt
fruit


mercredi 31 mars

endive au jambon
yaourt
gâteau au chocolat

jeudi 4 mars

soupe de lentilles 
carottes persillées
fromage blanc
compote


jeudi 11 mars

radis
poêlée de blé aux petits légumes
yaourt 


jeudi 18 mars

salade d'endives aux noix
gratin de chou-fleur béchamel
compote

jeudi 25 mars

boullghour à l'indienne 
fromage
fruit


jeudi 1 avril

mijoté de fève 
fromage
fruit


vendredi 5 mars

riz cantonnais 
fromage
fruit


vendredi 12 mars

potage de légumes 
quiche au thon
fruit


vendredi 19 mars

pâtes aux haricots verts et à la
sauce tomate 
fruit

vendredi 26 mars

carotte rapée 
gratin de gnocchi aux 3 fromages
fruit

vendredi 2 avril

salade verte
pizza aux légumes 
yaourt

retrouver les recettes des plats dans la rubrique « recettes »