



Suggestions du Soir

ELEMENTAIRE


MAIRIE DE  TOULOUSE
www.toulouse.fr

lundi 5 septembre


lundi 6 septembre

concombre
Samossa chèvre et épinards
sauce yaourt
Smoothie melon framboise

lundi 13 septembre

concombre
pizza aux légumes 
yaourt

lundi 20 septembre


chachouka 
yaourt
fruit

lundi 27 septembre


jambon blanc
poêlée courgette pomme
de terre
yaourt
fruit

mardi 4 septembre

mardi 7 septembre

boulghour à l'indienne 
yaourt
fruit



mardi 14 septembre

tomate vinaigrette
clafouti de courgette au
fromage de chèvre 
compote

mardi 22 septembre

filet de saumon
duo de haricot vert et beurre
yaourt
fruit

mardi 28 septembre

carotte râpée 
tarte aux légumes 
fromage
fruits cuits

mercredi 6 septembre


mercredi 8 septembre

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



mercredi 15 septembre

jambon
haricot vert
fromage blanc
fruit



mercredi 23 septembre

salade verte
tian de légumes 
yaourt
gâteau au chocolat


mercredi 29 septembre

salade verte
gratin de gnocchi aux 3
fromages 
pêche rôtie 


jeudi 2 septembre

poulet basquaise 
piperade 
yaourt
fruit

jeudi 9 septembre

salade verte
crumble d'aubergine 
petit suisse
fruit cuit


jeudi 16 septembre

salade verte
burger végétarien 
fromage blanc
pêche rôtie

jeudi 24 septembre

Poivron farci au quinoa
yaourt
Fruits


jeudi 30 septembre

tomate
cake chèvre noix et raisin
petits suisses 


vendredi 3 septembre

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


vendredi 10 septembre

poêlée de quinoa 
fromage
fruit


vendredi 17 septembre

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

vendredi 25 septembre

salade de pâte à la napolitaine
yaourt 
fruit

vendredi 1 octobre

œuf cocotte épinard
yaourt 
fruit

retrouver les recettes des plats dans la rubrique « recettes »

