



## Suggestions du Soir

## ELEMENTAIRE

MAIRIE DE  TOULOUSE  
www.toulouse.fr

### lundi 4 octobre



lasagne aux épinards  
fromage  
fruit

### lundi 11 octobre



salade verte  
boulghour à l'indienne  
yaourt  
compote

### lundi 18 octobre



carotte râpée  
cake aux olives  
fromage  
compote

### mardi 5 octobre



salade verte  
Crumble d'aubergine  
yaourt  
compote

### mardi 12 octobre



pamplemousse  
poêlée de blé aux petits légumes  
fromage blanc  
fruits cuits

### mardi 19 octobre

jambon blanc  
poêlée carotte champignon  
fromage  
fruit

### mercredi 6 octobre



risotto parmesan courgette  
fromage  
fruit

### mercredi 13 octobre



flamiche aux poireaux  
yaourt  
fruit

### mercredi 20 octobre

gratin de gnocchi aux légumes  
yaourt  
fruit

### jeudi 7 octobre



salade d'endive  
tarte épinard chèvre  
fruit

### jeudi 14 octobre



concombre  
clafouti de courgette au fromage  
de chèvre  
poire au four

### jeudi 21 octobre



Tarte aux légumes  
yaourt  
fruit

### vendredi 8 octobre

tomate  
omelette  
ratatouille  
yaourt

### vendredi 15 octobre

salade verte  
saumon  
harioct vert  
yaourt

### vendredi 22 octobre



salade de riz  
gratin de blette au comté  
fruit

retrouver les recettes des plats dans la rubrique « recettes »