



Suggestions du Soir

ELEMENTAIRE

MAIRIE DE  TOULOUSE
www.toulouse.fr

lundi 8 novembre

purée de pois cassés

yaourt

fruit



lundi 15 novembre

potage de tomate

risotto parmesan courgette

fruit



lundi 22 novembre

endive

poêlée de blé aux petits légumes

fromage

compote



lundi 29 novembre

carotte râpée

poêlée de quinoa

yaourt



mardi 9 novembre

cake de légumes au curry

fromage blanc

fruit



mardi 16 novembre

potage de légume

cake au chèvre, noix et raisin

fruit



mardi 23 novembre

potée de haricot blanc et chou

yaourt

fruit



mardi 30 novembre

choux rouge en salade

lasagnes aux légumes

fromage



mercredi 10 novembre

salade d'endive

pavé de saumon frais

fondue poireau carotte

yaourt

mercredi 17 novembre

mijoté de fève

fromage

fruit



mercredi 24 novembre

champignon à la grecque

cake courgette fromage de chèvre

fruit



mercredi 1 décembre

pamplemousse

tarte épinard chèvre

compote



jeudi 11 novembre

jeudi 18 novembre

boulghour aux fruits secs

yaourt

fruit



jeudi 25 novembre

jambon blanc

potimarron

yaourt

fruit

jeudi 2 décembre

flamiche aux poireaux

fromage

fruit



vendredi 12 novembre

pizza aux légumes

yaourt

fruit



vendredi 19 novembre

burger végétarien

fromage

fruit



vendredi 26 novembre

potage

gratin de blette au comté

gâteau au yaourt

fruit



vendredi 3 décembre

salade verte

steak haché

poêlée de légumes

fromage



retrouver les recettes des plats dans la rubrique « recettes »

