



Ange14

Octobre 2022	lundi 17/10	mardi 18/10	mercredi 19/10	jeudi 20/10	vendredi 21/10	samedi 22/10	dimanche 23/10
	Thé, café...	Thé, café...	Thé, café...	Thé, café...	Thé, café...	Thé, café...	Thé, café...
PETIT DÉJEUNER	Porridge gourmand	Bowlcake nappage spéculos	Mug cake	Porridge gourmand	Bowlcake minceur	Mug cake	Porridge gourmand
	Ange14	Ange14	Ange14	Ange14	Ange14	Ange14	Ange14
	Tajine de dinde à la butternut + riz	Gaufres salées poireaux carottes	Croquettes de haricots blancs au thon	PATATOES À LA TRUITE FUMÉ	Lentilles au jambonneau	Couscous façon gratin	Marmite espagnole
DÉJEUNER	Chez Vanda	Chez Vanda	Chez Vanda	chanchan	Chez Vanda	Chez Vanda	delphin cuisine bio
	Accompagnement (salade par exemple)	Accompagnement (salade par exemple)	Accompagnement (salade par exemple)	Accompagnement (salade par exemple)	Accompagnement (salade par exemple)	Accompagnement (salade par exemple)	Accompagnement (salade par exemple)
	compote	compote	fruit	fruit	fruit	fruit	fruit
COLLATION	Cookies à l'okara et amandes	Muffins à la noisette et aux pépites de chocolat	Crêpes tourbillon	Moelleux de philadelphia aux pommes pour 8 pers	Omelette sucrée banane chocolat	Brownie healthy aux noix de pécan	Bananacahuète
	delphin cuisine bio	delphin cuisine bio	Chez Gourmandine	Chez Vanda	Chez Gourmandine	delphin cuisine bio	Chez Gourmandine
DINER	Velouté de lentilles corail, lait de coco et curry	Gratin de chou-fleur et poireaux façon tartiflette	Cake olive jambon gruyère	PAIN PERDU SALÉ	Brick de pommes de terre et thon	Cannellonis de cabillaud au jambon	Purée de butternut et noisettes pour 4 parts
	delphin cuisine bio	delphin cuisine bio	Chez Gourmandine	chanchan	Ange14	Chez Vanda	delphin cuisine bio
	Accompagnement (salade par exemple)	Accompagnement (salade par exemple)	Accompagnement (salade par exemple)	Accompagnement (salade par exemple)	Accompagnement (salade par exemple)	Accompagnement (salade par exemple)	Accompagnement (salade par exemple)
	Fruit	fruit	fruit	fruit	compote	fruit	fruit



LISTE DES COURSES

LAIT SOJA VANILLE +LAIT DAMANDE	MAIZENA + FARINE	HUILE +HUILE D'OLIVE + huile de coco+HUILE DE NOISETTE	BANANES	JAMBON BLANC	SALADE	OIGNONS
LAIT ECREME+DEMI ECREME	CREME DE RIZ	VINAIGRE + VINAIGRE BALSAMIQUE	POMMES	THON EN BOITE	CHOU FLEUR	CIBOULETTE
LAIT DE COCO	FLOCONS D'AVOINE +SON D'AVOINE	CHAPELURE	CITRON	500 g de blanc de dinde	1 courge butternut	MUSCADE
YAOURT SOJA NATURE OU CLASSIQUE	SEMOULE FINE	400G DE LEGUMES POUR COUSCOUS	ORANGE	DES DE VOLAILLE	CAROTTES	RAZ EL HANOUT
COMPOTE DE POMMES SS SUCRE	GRAINES DE COURGE OU GRANOLA SALE	TOMATES SECHEES		TRUITE FUME	BUTTERNUT	CURRY
CREME DE SOJA	FARINE + farine de petit épeautre + farine d'orge mondée	BOUILLON DE VOLAILLE		BACON EN LARDONS	POMMES DE TERRE	LAURIER
FROMAGE BLANC	CEREALES CRUES LI CROUSTILLANT BIO	TOMATES PELEES		480 g de Jambonneau	POIREAUX	THYM FRAIS
CRÈME FRAÎCHE+LIQUIDE	CHOCOLAT NOIR TABLETTE ET OU PEPITES DE CHOCOLAT	COULIS DE TOMATES		400G STEACK HACHE	OLIVES	GINGEMBRE EN POWDRE
PAIN DE MIE WW	SIROP DERABLE OU MIEL A LA PLACE DU STEVIA OU DE LEDULCORANT	CONCENTRE DE TOMATES		2 filets de cabillaud de 140 g chacun		AIL
CARRE FRAIS OU PHILADELPHIA + CARRE FRAIS AIL ET FINES HERBES	RIZ BASMATI COMPLET	RHUM AMBRE + CALVADOS POUR CUISINER		500g d'escalopes de poulet		CUMIN
OEUFs	LEVURE CHIMIQUE + poudre à lever	100g de chorizo doux				PAPRIKA
REBLOCHON	SUCRE + sucre de coco	TOMATES CONCASSEES				CURCUMIN
BEURRE	CACAO NON SUCRE OU CANKAO					CANNELLE
GRUYERE RAPE	SEMOULE A COUSCOUS					PIMENT
FEUILLES DE BRICK	okara d'amandes + AMANDES					PERSIL
PARMESAN	LENTILLES CORAIL+VERTES					
	HARICOTS BLANCS + ROUGES					
	BEURRE DE CACAHUETE					
	RAISINS SECS					
	POLENTA					
	NOIX DE PECAN					
	POUDRE DE NOISETTES + PUREE DE NOISETTE + NOISETTE					