



14

Octobre 2022	lundi 10/10	mardi 11/10	mercredi 12/10	jeudi 13/10	vendredi 14/10	samedi 15/10	dimanche 16/10
	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
	Gratin de courgettes au saumon	Croc'gaufres Monsieur aux courgettes	Blé à la bolognaise	Taboulé de quinoa	Roulé pommes de terre, courgettes, chèvre	Galette aux lardons et chèvre	sauté de porc au lait de coco +riz 100g cuit
DÉJEUNER	Chez Vanda	Chez Vanda	Chez Vanda	Chez gourmandine	chez Gourmandine	Ange14	Ange14
	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	Prunier aux flocons d'avoine: pour 4 parts	Petites tablettes citron framboises sur 12	Madeleines healthy coques chocolat sur 16	Muffins américains de cerise	Flamuisse poire et raisins secs sur 8 parts	OVERNIGHT	Bowlcake à la vanille
	Chez Vanda	Chez Vanda	chrisand co	Ange14	Nanette	Ange14	Ange14
DINER	Boulettes de dinde et spaghettis de courgettes	Mini quiches courgette menthe ricotta	OMELETTE SOUFFLÉE AU FROMAGE	Soupe de chou-fleur et navets au St Moret	CRÊPES FARCIES	Gratin de chou fleur au curry	Crème de maïs
	Chez gourmandine	Chez gourmandine	chanchan	CHEZ VANDA	chanchan	Chez gourmandine	CHEZ VANDA
	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 VÉGÉTAL	MAÏZENA OU/ET FÉCULE DE MAÏS	HUILE +HUILE D'OLIVE+HUILE DE COCO	BANANES	JAMBON BLANC	SALADE	OIGNON
LAIT ÉCRÉMÉ+DEMI ÉCRÉMÉ	RAISINS SECS	VINAIGRE + VINAIGRE BALSAMIQUE	POMMES	ALLUMETTES DE BACON OU LARDONS	TOMATES	ECHALOTE
OEUFs	FLOCONS D'AVOINE	BOUILLON EN TABLETTE	CITRON	480g sauté de porc	COURGETTES	PAPRIKA
FROMAGE BLANC SOJA VANILLE	SEMOULE FINE	CONCENTRÉ DE TOMATES	POIRES	DES DE POULET	CAROTTES	FEUILLE DE LAURIER
COMPOTE DE POMMES SS SUCRE	GRAINES DE CHIA	TOMATES CONCASSÉES		SAUMON FRAIS	POIREAU	THYM
PETITS SUISSES NATURE	FARINE+FARINE D'AVOINE			TRUITE FUMÉE OU SAUMON FUMÉ	POMMES DE TERRE	CUMIN
FROMAGE BLANC ET OU SKYR	CÉRÉALES CRUESLI CROUSTILLANT BIO			400G D'ESCALOPES DE DINDE	NAVET	CIBOULETTE
CRÈME FRAÎCHE+LIQUIDE	CHOCOLAT NOIR TABLETTE ET OU PEPITES DE CHOCOLAT			BOEUF HACHÉ DU BOUCHER 100G	CÉLERI 2 BRANCHES	CURRY
LAIT DE COCO	SIROP D'ÉRABLE OU MIEL				POUSSES D'ÉPINARD	PERSIL
FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS	CONFITURE DE CERISES OU AUTRES SELON VOS GOÛTS				CHOU FLEUR	CURCUMA
PAIN DE MIE	LEVURE CHIMIQUE					FEUILLES DE MENTHE
RICOTTA	SUCRE + SUCRE FLEUR DE COCO					CORIANDRE FRAÎCHE
BEURRE	CACAO NON SUCRE OU CANKAO					AIL
GRUYÈRE RÂPÉ	PURÉE D'AMANDES					MENTHE
FROMAGE FRAIS	VANILLE LIQUIDE+SUCRE VANILLE					ORIGAN
PARMESAN	NOIX					
TOASTINETTE (FROMAGE POUR CROQUE)	MAIS					
GALETTES DE SARRASIN	GRAINES DE COURGE					
	BLE					
	AMANDES					
	QUINOA					
	prunes rouges + FRAMBOISES surgelées					