



Menus

du Samedi 28 Aout au Vendredi 03 Septembre



	Sa 28	Di 29	Lu 30	Ma 31	Me 01	Je 02	Ve 03
Midi	Couscous vegan	Pates gorgonzola poires	Couscous vegan	Dahl de lentilles	Blanc de poulet / Légumes rotis	Dahl de lentilles	Restes
Soir	Muffins chorizo	Champignons farci	Gaspacho (Andalousie)	Poêlée de champignons et purée de pois cassés	Coleslaw	Surprises du marché	Omelette



Liste de courses

- Pates : 500g
- 9 tomates bien mûres : 1
- 1.5 poivrons rouges : 1
- 1.5 poivrons verts : 1
- 1.5 concombres : 1
- 1 oignons : 1
- 1 gousses d'ail : 1
- 4 oignons nouveaux : 1
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès : 1
- 1 tranches de pain de mie : 1
- 2 oeufs durs : 1
- basilic frais : 1
- huile d'olive : 1
- poivre et piment : 1
- sel : 1
- blanc de poulet : 1
- les restes : 1
- oeufs : 4

Optionnel :

- [fromage] : 1

Ingrédients manquants pour :

- Couscous vegan
- Muffins chorizo
- Champignons farci
- Dahl de lentilles
- Légumes rotis
- Surprises du marché





Bon Appétit !