



## Menus

du Samedi 11 Septembre au Vendredi 17 Septembre



	Sa 11	Di 12	Lu 13	Ma 14	Me 15	Je 16	Ve 17
Midi	Tartare frites	Chili sin carne	Salade du marché	Chili sin carne	Flan de courge	Nouilles soba shiitake tofu	Flan de courge
Soir	Gnocchi haricots verts   Gateau au chocolat	Galettes	Muffins vegan	Risotto épinards champignons	Muffins vegan	Risotto épinards champignons	Oeufs brouillés   Apéro ++



## Liste de courses

- lait de soja : 100mL
- vinaigre de cidre : 2c. à c.
- lait de coco : 250mL
- petits pois : 100g
- carottes : 2
- farine d'épeautre : 150g
- farine de ble : 50g
- poudre à lever : 2c. à s.
- bicarbonate de soude : 1c. à c.
- sel : 1
- oeufs : 4

### Optionnel :

- [fromage] : 2
- [mais] : 1

### Ingrédients manquants pour :

- Tartare frites
- Gnocchi haricots verts
- Chili sin carne
- Galettes
- Salade du marché
- Risotto épinards champignons
- Flan de courge
- Apéro ++



Bon Appétit !