



## Menus du Lundi 31 Mai au Dimanche 06 Juin



	Lu 31	Ma 01	Me 02	Je 03	Ve 04	Sa 05	Di 06
Midi	Salade du marché	Lasagnes aux blettes	Tarte aux blettes	Chicons gratin	Salade du marché	Poisson épinards riz	Chicons gratin
Soir	Tarte aux blettes	Muffins vegan	Rosties	Soupe de legumes	Oeufs à la coque	Pates au pesto	Restes
Desserts							



## 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
- pommes de terre : 1
- oeufs : 4
- Pates : 500g
- Pesto : 1
- les restes : 1

### Optionnel :

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

### Ingrédients manquants pour :

- Salade du marché
- Tarte aux blettes
- Lasagnes aux blettes
- Chicons gratin
- Soupe de légumes
- Poisson épinards riz



Bon Appétit !