







Menus du Mardi 20 Juillet au Lundi 26 Juillet









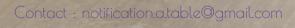


	Ma 20	Me 21	Je 22	Ve 23	Sa 24	Di 25	Lu 26
Midi	Couscous vegan	Pates gorgonzola poires I Gratin de chou-fleur	Couscous vegan	Carbonade flamande	Salade nouilles soba I BBQ I Salade Louise	Carbonade flamande	Poisson épinards riz
Soir	Soupe brocoli petits pois	Soupe courgette pois cassé	Soupe brocoli petits pois	Soupe courgette pois cassé	Gratin de chou-fleu r	Quiche classique	Restes

















Liste de courses

- ➤ Pates : 500g
- > chou-fleur: 1
- ➤ bechamel: 1
- ➤ fromage: 1
- > nouilles soba : 1
- > avocat : 1
- ➤ poivron : 1
- > carottes: 1
- > pasteque : 1
- > pignon de pin : 1
- menthe: 1
- ➤ huile d'olive : 1
- ➤ lardons : 1
- ➤ fromage: 1
- ➤ oeufs:1
- ➤ lait : 1
- > pâte brisée : 1
- ➤ les restes : 1

Optionnel:

- ➤ [jambon] : 1
- ➤ [mangue] : 1
- ➤ [asperges] : 1
- ➤ [champignons] : 1boite

Ingrédients manquants pour :

- ➤ Couscous vegan
- > Soupe brocoli petits pois
- Soupe courgette pois cassé







