









Menus du Samedi 11 Septembre au Vendredi 17 Septembre









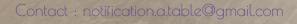


	Sa 11	Di 12	Lu 13	Ma 14	Me 15	Je 16	Ve 17
Midi	Tartare frites	Chili sin carne	Salade du marché	Chili sin carne	Flan de courge	Nouilles soba shiitake tofu	Flan de courge
	Gnocchi haricots verts I Gateau			Risotto		Risotto	Oeufs brouillés
	au		Muffins	épinards	Muffins	épinards	l Apéro
Soir	chocolat	Galettes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



















Liste de courses

- ➤ lait de soja : 100mL
- > vinaigre de cidre : 2c. à c.
- ➤ lait de coco : 250mL
- > petits pois : 100g
- > carottes: 2
- > farine d'epeautre : 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!







