



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 Gratin de chou-fleur	Couscous vegan	Carbonade flamande	Salade nouilles soba BBQ 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-fleur 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
- pastèque : 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] : 1boîte

Ingrédients manquants pour :

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

- Carbonade flamande
- BBQ
- Poisson épinards riz



Bon Appétit !