



Menus du Jeudi 13 Mai au Mercredi 19 Mai



	Je 13	Ve 14	Sa 15	Di 16	Lu 17	Ma 18	Me 19
Midi	Salade du marché	Parmentier canard	Salade nouilles soba	Poulet brique	Parmentier canard	Risotto épinards champignons	Poulet brique
Soir	Tarte aux blettes	Soupe poireaux pois cassés	Clafoutis marbré tomates t apenade	Risotto épinards champignons	Soupe poireaux pois cassés	Restes	Pates jambon champignon
Desserts							



Liste de courses

- nouilles soba : 1
- avocat : 1
- poivron : 1
- carottes : 1
- farine : 120g
- parmesan : 35g
- herbes de provence : 1c. à c.
- oeufs : 3
- huile d'olive : 3c. à s.
- lait vegetal : 250mL
- tapenade : 50g
- tomate : 2
- les restes : 1

Optionnel :

- [mangue] : 1
- [asperges] : 1
- [feta] : 100g

Ingrédients manquants pour :

- Salade du marché
- Tarte aux blettes
- Parmentier canard
- Soupe poireaux pois cassés
- Poulet brique
- Risotto épinards champignons
- Pates jambon champignon



Bon Appétit !