

MENU SEMAINE #1-2

Semaine #1-2	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Plat principal	Poulet à la mayonnaise	TOUSKI ou LIBRE	Pizza végété	Cari végétarien (pois chiches)	Omelette chèvre et légumes*	Spaghetti olive, pesto et tomates	Grill-Cheese pommes et chèvre
Accompagnement	Riz Basmati	Salades de légumineuses					Salades de légumineuses
Légumes	Carottes à la vapeur				Pousses fraîches	Frites de patates douces	
Dessert	Compote de fruit	Yogourt	Biscuits 3x jours	Yogourt	Biscuits 3x jours	Salade de fruits*	Biscuits 3x jours
Collations	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais

LISTE D'ÉPICERIE (VENDREDI À JEUDI - À FAIRE LES VENDREDIS)

Fruits et légumes	Produits laitiers	Boulangerie	Viande	Vrac	Épicerie
Patate douce (1)	Lait (4 L)+	Panini en	Œufs (2	Pois chiches	Huile de
bottes de	Yogourt	vrac (6)	douzaines)	(540 ml)	cuisson
carotte(1)	Fromage de	Bagel en vrac	hauts de	Haricots	(huile d'olive ou
Ail	chèvre	(6)	cuisse de	(300 ml)	de tournesol)
Oignons	Beurre	Pain frais	poulet (8)	Épices (girofle,	Mayonnaise (la
espagnoles (3)		(2)		cannelle, cari,	faire)
Tomates (10)		Pâte à pizza		piment en flocons,	Sauce Sriracha
Brocoli* (1)		(à fabriquer)		persil, coriandre,	
Basilic frais				sel, poivre)	
Poivrons (4)				Coco n/s rapée	
Asperges* (2)				Sucre	
Pommes (3)				Olives	
Citron (3)				Riz Basmati	
Lime (1)					
Fruits +10					
Bananes					
Champignons					
Germes de					
luzerne (faire					
pousser)					

MENU SEMAINE #2-3

Semaine #2-3	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Plat principal	Poisson en croûte d'amande (p.138, 3xj)	TOUSKI ou LIBRE	Saucisses Délicissimo (6)	Ragoût de courges	Quiche aux légumes*	Fusilli sauce tomates, lentilles rouge et basilic	Hamburger aux lentilles vertes et coriandres
Accompagnement	Riz basmati au gingembre		Coucous	Croûtons			
Légumes			Chou braisé		Salade		Frites de patates douces
Dessert	Compote de fruit	Yogourt	Biscuits 3x jours	Yogourt	Biscuits 3x jours	Salade de fruits*	Biscuits 3x jours
Collations	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais

LISTE D'ÉPICERIE (VENDREDI À JEUDI - À FAIRE LES VENDREDIS)

Fruits et légumes	Produits laitiers	Boulangerie	Viande	Vrac	Épicerie
Gingembre*	Lait (4 L)+	Pain burger	Filets de poisson (6)*	Riz basmati	Huile de cuisson
Courge de la semaine	Yogourt	blé en vrac (6)	Œufs (2 douzaines)	Amande en poudre	(huile d'olive ou de tournesol)
Basilic frais	Beurre	Bagel en vrac (6)		Chapelure Panko	Bouillon de légumes (à faire)
Coriandre fraîche	Fromage	Pain frais (2)		Fusilli	
Fruits +10		Baguette de pain (1)		Lentilles rouges	
Bananes		Pâte à tarte (à fabriquer)		Lentilles vertes	
Germinations				Haricots rouges	
Échalottes (1)				Olives	
Tomates (6)					
Poivrons (3)					
Patates Douces(4)					
Citron (2)					
Bottes de carottes (1)					
Épinards*					
Oignons (3)					
Laitue					
Ail					

MENU SEMAINE #3-4

Semaine #3-4	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Plat principal	Poulet aux champignons	TOUSKI ou LIBRE	Pizza végé	Ratatouille aux haricots noirs	Sandwichs aux oeufs	Pâtes sauce tomates, rouge et basilic	Salade de coucous à la marocaine (p.100 3xj)
Accompagnement	Coucous			Tortillas maison	Bouillon de légumes		
Légumes	Chou braisé		Frites de patates douces		Crudités de carottes et céleri		Pousses fraîches
Dessert	Salade de fruits*	Yogourt	Biscuits	Yogourt	Biscuits	Salade de fruits*	Biscuits
Collations	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais

LISTE D'ÉPICERIE (VENDREDI À JEUDI - À FAIRE LES VENDREDIS)

Fruits et légumes	Produits laitiers	Boulangerie	Viande	Vrac	Épicerie
Fruits +10	Lait (4 L)+	Bagel en vrac (6)	Œufs (2 douzaines)	Noix* voir spéciaux	Huile de cuisson
Bananes	Yogourt	Pain frais (2)	Poitrines de poulet désossées (3)	Couscous	(huile d'olive ou de tournesol)
Champignons	Fromage	Pâte à pizza (à fabriquer)		Fusillis	Sirop d'érable
Chou	Beurre			Haricots noirs	Mayonnaise (la faire)
Tomates (6)				Raisins secs	
Basilic frais				Amandes hachées	
Poivron rouge (3)				Coco n/s râpée	
Oignons (3)					
Échalottes (1)					
Céleri (1)					
Oignons (2)					
2 courgettes					
1 botte de carottes					
1 aubergine					
Citron (1)					
Lime (2)					
Germinations					
Patates douces (2)					
Salade pousses					

MENU SEMAINE #4-1

Semaine #4-1	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Plat principal	Pâté au saumon sans croûte	TOUSKI ou LIBRE	Saucisses Delissimo	Chili Végé (haricots)	Frittata patates douces et oignons	Gratin de macaroni tomates et pesto (lentilles)	Panini Tomates et pesto
Accompagnement				Chips de tortillas			
Légumes	Chou braisé		Coucoux aux légumes		Pousses fraîches		Salade* noix et pamplemousse
Dessert	Compote de fruit	Yogourt	Biscuits Avoine et Chocolat	Biscuits Avoine et Chocolat p.209 3xj	Biscuits Avoine et Chocolat	Salade de fruits*	Biscuits Avoine et Chocolat
Collations	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais

LISTE D'ÉPICERIE (VENDREDI À JEUDI- À FAIRE LES VENDREDIS)

Fruits et légumes	Produits laitiers	Boulangerie	Viande	Vrac	Épicerie
Patates douces (2)	Lait (4 L)+	Panini blé en	Œufs (2	Noix* voir spéciaux	Huile de cuisson
bottes de carotte(1)	Yogourt	vrac (6)	douzaine) +	Pépites de chocolat	(huile d'olive ou de tournesol)
Céleri (1)	Fromage Mozza	Bagel en vrac (6)	Gros filet de saumon (1kg)	Haricots rouges (540 ml)	Sirop d'érable
Chou (1)	Beurre	Pain frais (2)	Saucisses Délissimo (6)	Avoine	
Tomates (8)				Farine de blé/maïs/non-blanchie	
Patates (4)		Pâte à pizza (à fabriquer)		Bicarbonat de soude	
Citron (2)				Macaroni (400g)	
Lime (2)				Lentilles rouges	
Pamplemousse (2)				Épices (cumin, chili, flocon de piment, persil, origan, sel, poivre)	
Basilic frais				Sucre	
Pommes (8)				Cassonade	
Oignons espagnoles (2)					
Germes de luzerne (faire pousser)					
Poivrons (2)					
Laitue					
Ail					
Fruits +10					
Bananes					