

# MENUS HIVER

## SEMAINE 1



LUNDI SOIR: Soupe de tomates et muffins au cheddar

MARDI SOIR: Pâtes au gorgonzola et aux noix

MERCREDI MIDI: Restes

MERCREDI SOIR: Quiche brocoli neufchatel et salade

JEUDI SOIR: Curry de potimarron, tofu et petits pois

VENDREDI SOIR: Salade de courge rôtie, jeunes pousses ou kale, raisins (ou grenade), féta et noix

SAMEDI MIDI: Burgers veggies, salade, frites de patate douce

SAMEDI SOIR: Plat amélioré à cuisiner

DIMANCHE MIDI: Couscous semoule et légumes de saison

DIMANCHE SOIR: Pâtes

GOUTER: Crumble pommes-poires



# COURSES HIVER

## SEMAINE 1



### Fruits & Légumes :

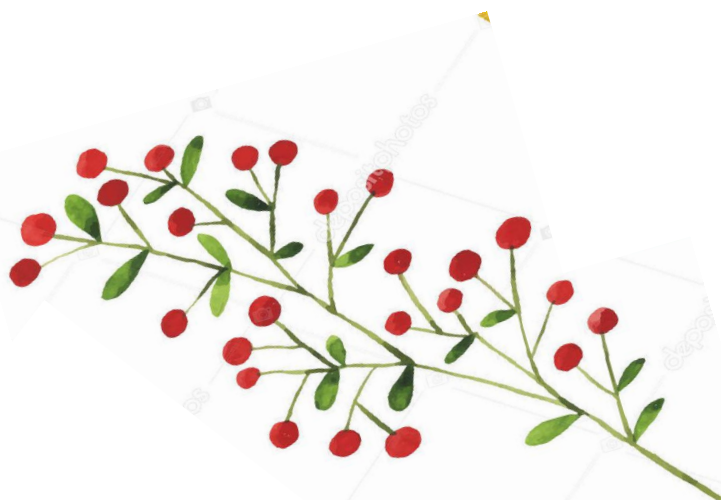
Oignons, Ail, Brocoli, Salade ou jeunes pousses, Potimarron, Petits pois, Patates douces, Carottes, Navets, Raisins (ou Grenade)

### Epicerie :

Tomates concassées ou pelées x2, Concentré de tomates, Farine, Pâtes x2, Noix, Semoule pour couscous, Pâte de curry, Pain burger

### Rayon frais :

Gruyère, Cheddar, Gorgonzola, Crème liquide, Neufchâtel, Feta, Fromage en tranche, Pâte feuilletée, Œufs, Steaks veggies



# MENUS HIVER

## SEMAINE 2



LUNDI SOIR: Soupe poireaux, carottes, oignons et ravioles de Royan

MARDI SOIR: Buddha bowl (falafel, courge rôtie, quinoa, tahini)

MERCREDI MIDI: Restes

MERCREDI SOIR: Pizza maison

JEUDI SOIR: Risotto au potimarron

VENDREDI SOIR: Soupe de carottes au cumin et toasts au chèvre

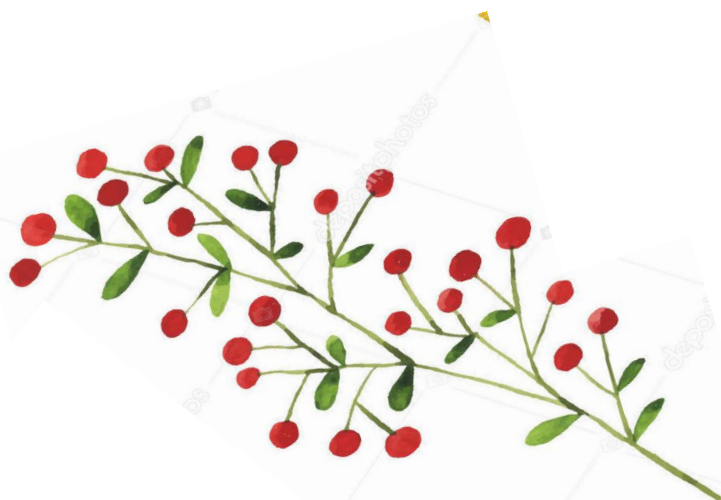
SAMEDI MIDI: Croques Monsieur

SAMEDI SOIR: Repas amélioré

DIMANCHE MIDI: Poulet, pommes de terre et courges rôties au four

DIMANCHE SOIR: Pâtes

GOUTER: Moelleux à la noisette



# COURSES HIVER

## SEMAINE 2



### Fruits & Légumes :

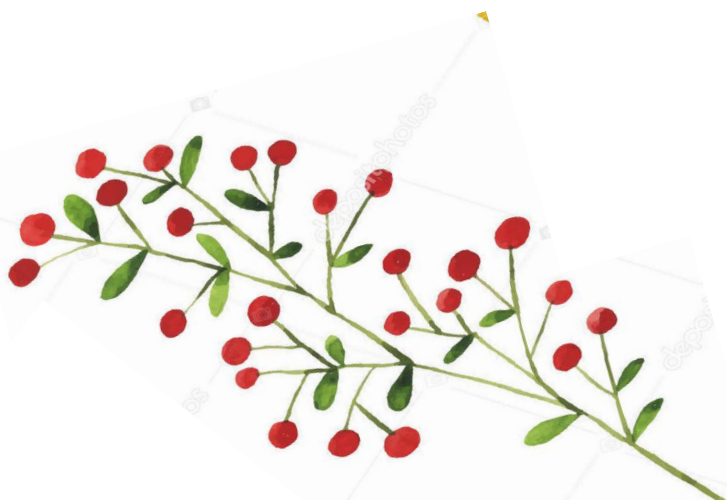
Oignons, Ail, Poireaux, Butternut, Potimarron, Carottes,  
Pommes de terre, noisettes

### Epicerie :

Farine, levure, Quinoa, sauce tahin, riz pour risotto, pain, pain  
de mie, Pâtes, Bouillon de légumes, coulis de tomates

### Rayon frais :

Parmesan x2, falafel, fromages pour pizza, crottins de chèvre,  
fromage en tranche, jambon, poulet, beurre, œufs, pâte à pizza  
(ou farine spécial et levure fraîche)



# MENUS HIVER

## SEMAINE 3



LUNDI SOIR: Soupe carottes, lentilles corail, curry et lait de coco

MARDI SOIR: Gratin de chou-fleur au roquefort

MERCREDI MIDI: Restes

MERCREDI SOIR: Tartines d'avocat, salade jeunes pousses et œuf

JEUDI SOIR: Lasagne veggie aux lentilles noires façon bolognaise

VENDREDI SOIR: Endives au jambon

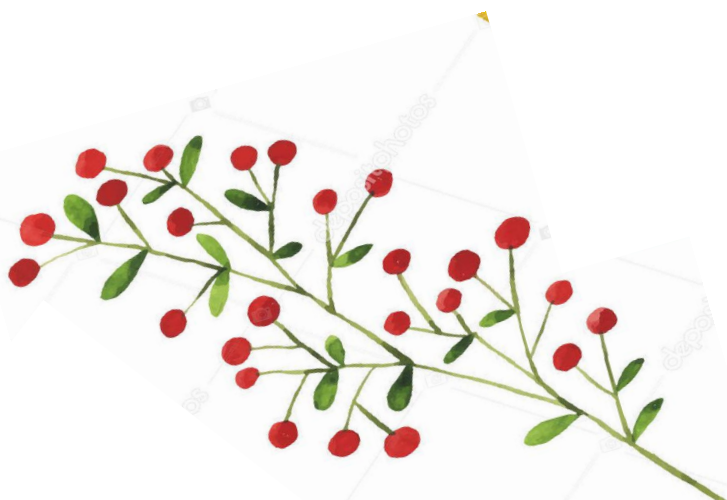
SAMEDI MIDI: Galettes

SAMEDI SOIR: Repas amélioré

DIMANCHE MIDI: Gratin de potimarron, sauge et ricotta

DIMANCHE SOIR: Pâtes

GOUTER: Carrot Cake



# COURSES HIVER

## SEMAINE 3



### Fruits & Légumes :

Carottes, Chou-fleur, Avocat, Salade jeunes pousses,  
Potimarron, Sauge

### Epicerie :

Lentilles corail, lait de coco, pâte de curry, Farine, Farine de  
Sarasin, Pain, Lentilles noires, tomates concassées x2, Oignons,  
Ail, Endives, Pâtes, Pâtes pour lasagnes

### Rayon frais :

Beurre, Roquefort, Œufs, Jambon, Fromage, Ricotta

