

Nos menus

Nous avons fait au mieux, à partir de nos ressources limitées en produits frais, et du stock de conserves, et en faisant confiance aux grandes compétences de Marion en matière de diététique.

Petits déjeuner : essentiellement confitures et beurre.

Desserts : yaourts du Cap-Vert, compotes, fruits (principalement des oranges du Cap-Vert, qui ont pu tenir 15 jours)

Plats principaux, midi et soir :

Lundi 01/12

Salade patate-tomate-
thon
Riste d'aubergines

Mardi 02/12

Sandwich jambon ou
saucisson
Riste d'aubergines, pâtes

Mercredi 03/12

Sandwich jambon, salade
verte, comté
Riste d'aubergines, pâtes ou
quinoa

Jeudi 04/12

Salade haricots verts-
patates- œufs durs
Semoule, légumes couscous,
saucisses vegan

Vendredi 05/12

Sandwich terrine de cerf
ou saucisson
Lentilles au lard fumé,
carottes

Dimanche 07/12

Salade cœurs d'artichauts-
maïs-tomates
Petits pois-carottes et
chorizo

Samedi 06/12

Tomates, sardines ou
maquereaux
Risotto au poulpe

Lundi 08/12

Salade riz-thon-tomate
Semoule, ratatouille et
œufs au plat

Mardi 09/12

Salade riz-thon-tomate
Semoule, endives
champignons, saucisses
vegan

Mercredi 10/12

Salade pois chiches-cœurs de palmiers-
fonds d'artichaut, maquereaux
Omelette jambon-champignons-
gruyère

Jeudi 11/12

Salade pois chiches-cœurs de
palmiers-fonds d'artichaut, œufs
durs
Riz épinards, saucisses vegan

Vendredi 12/12

Taboulé jambon
Lentilles au lard fumé

Samedi 13/12

Salade haricots verts, thon
Semoule, légumes (céleri,
tomate, carotte)

Dimanche 14/12

Salade cœurs de palmiers-
œufs durs, fromage
Semoule légumes, chorizo

Lundi 15/12

Salsifis, foie-gras sur
biscottes
Riz, ratatouille, et
sardines

Mardi 16/12

Haricots blancs en sauce
tomate, chorizo
Choux de Bruxelles, pâtes