

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Carottes râpées Riz aigre douce	Betterave crues Cannelloni courgettes sauce fromagère	Concombre Haricots verts, frites galettes avoine	Salade de tomates/oseille Pizza pesto d'oseille et courgettes	Tatziki (concombre+yaourt et citron) Polenta bolognaise	Carottes râpées Haricots verts et Pdt sautées	Concombre Pates ail et tomates
Courgettes crues Lentilles béchamel aux champignons	Melon Tartine de pesto cajou-blettes et tomates au four	Tomates cerises Quinoa sauce tomate	Wraps houmous, avocat tomates confites	Velouté de courgettes au curry Salade verte	Melon Salade de riz, tofu lactofermenté et tomates cerises	Velouté de carottes et lentilles corail

Courses	Tarifs
Flocons d'avoine (900g)	2,12€
Jus de pommes (Cubi 3L)	5,81€
Levure maltée (250g)	6,10€
Quinoa (380g)	3,79€
levure de boulanger sachet	1,79€
Tortillas (6)	1,92€
Tomates confites 1 pot	2,30€
Noix de cajou (1,2 kg)	21,87€
Lentilles corail 0,500g	1,80€
Pâtes 0,500	1,24€
Raisin noir (0,600kg)	3,57€
Bananes 1,5kg	3,32€
Avocat x3	2,61€
Lait de soja calcium (2L)	3,20€
pain T80 400g	2,13€
Dentifrice	5,10€
Farine 1kg	1,30€
Tofu lactofermenté tamari	2,90€
Total	72,87 €

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Betterave au sirop d'agave Quinoa + champignons à la crème	Polenta + carottes vapeur à la crème épaisse	Salade de tomates Pâtes aux blettes sauce cajou-oseille/blettes	Gaufres courgettes et chutney	Boulgour complet + pois chiches + haricots verts	Carottes râpées Haricots verts et Pdt sautées	Lasagne à la bolognaise
Courgettes crues et citron Lentilles béchamel aux champignons	Burgers haricots rouges + tomates	Soupe tomates/lentilles corail, lait de coco au curcuma	Parmentier PST patates douces	Concombres Frites de carottes + spaghetti de courgettes	Pizza poivrons curry aubergines confites	Salade riz /maïs / tofu lactofermenté

Courses	Tarifs
Crème avoine cuisine	1,17€
Jus de pommes (Cubi 3L)	5,81€
Crème épaisse soja lactofermenté	2,46€
Pain burgers complets	2,89€
Lait de coco	2,26€
Patate douce (700g)	3,61€
Boulgour complet (375g)	1,43€
Raisins secs (100g)	0,61€
Maïs (1 boîte)	1,70€
Compote pomme poires (école, 1kg)	5,31€
Raisin noir (0,570kg)	3,30€
Bananes 1,8kg	3,98€
Tofu lactofermenté tamari	3,12€
Lait de soja calcium (1L)	1,71€
Purée amandes blanches	17,32€
Terre de Sommière (ménage)	3,06€
Vinaigre blanc	1,98€
Essuie tout (pour école 2 maxis rouleaux compactés biodégradables)	2,68€
Total	64,40 €