Novembre 2022	lundi 31/10	mardi 01/11	mercredi 02/11	jeudi 03/11	vendredi 04/11	samedi 05/11	dimanche 06/11
PETIT DEJEUNER	Thé, café...	Thé, café...	Thé, café...	Thé, café...	Thé, café...	Thé, café...	Thé, café...
	Porridge gourmand	Bowlcake nappage spéculos	Mug cake	Porridge gourmand	Bowlcake minceur	Mug cake	Porridge gourmand
	Ange14	Ange14	Ange14	Ange14	Ange14	Ange14	Ange14
DEJEUNER	Pommes de terre farcies façon pizza	Palets de poulet aux épinards et au carré frais	Mini quiches courgette menthe ricotta	Bowlcake salé au bacon	Buddha bowl à la truite	Aubergine gratinée à la bolognaise	Boeuf Bourguignon
	Chez Vanda	Chez Vanda	Chez Gourmandine	Chez Gourmandine	Chez Vanda	Chez Vanda	Chez Vanda
	compote	compote	fruit	fruit	fruit	fruit	fruit
COLLATION	Choco balls speculoos	Bowlcake chocolat sans banane	Mugcake chocolat	Mini gaufres à la pâte à tartiner WW	Tiramisu	Gâteau poire chocolat	Pudding pomme poire cannelle
	Chez Gourmandine	Chez Gourmandine	Chez Gourmandine	Chez Vanda	Chez Vanda	Chez Gourmandine	Chez Gourmandine
DINER	Thon en brandade	Dhal de lentilles corail et tomates	One pot pasta trofies brocoli	Velouté de potimarron gingembre et coco	Crumble de citrouille en cocottes	Poelée de boulghour bacon et champignons	Velouté de butternut à la noisette
	Chez Vanda	Delphin cuisine bio	Chez Vanda	Chez Vanda	Chez Vanda	Chez Vanda	Chez Gourmandine
	Fruit	fruit	fruit	fruit	compote	fruit	fruit

LAIT SOJA NOISETTE +LAIT SOJA SELON VOS GOÛTS	MAÏZENA	HUILE +HUILE D'OLIVE	BANANES	JAMBON BLANC	SALADE	OIGNON
LAIT ÉCRÉMÉ+DEMI ÉCRÉMÉ	LAIT EN POUDRE ÉCRÉMÉ	VINAIGRE + VINAIGRE BALSAMIQUE	POMMES	BOITE DE THON	TOMATES CERISES	AIL
OEUFS	FLOCONS D'AVOINE	BOUILLON DE VOLAILLE ET LÉGUMES	POIRES	JAMBON EN CUBE	COURGETTES	PERSIL
YAOURT SOJA NATURE OU CLASSIQUE	SEMOULE FINE	SAUCE TOMATE	CITRON	700 g PALERON DE BOEUF	CAROTTES	CURRY
COMPOTE DE POMMES SS SUCRE+POIRES SS SUCRE	GRAINES DE CHIA +COURGES	PULPE EN DÉS DE TOMATES		125 G DE BOEUF HACHÉ	AUBERGINE	THYM
YAOURTS BRASSES	FARINE	CONCENTRÉ DE TOMATES		TRUITE	POMMES DE TERRE	LAURIER
FROMAGE BLANC ET OU SKYR	CEREALES CRUESLI CROUSTILLANT BIO	VIN BLANC+ROUGE POUR CUISINER		TRANCHES DE BACON	POTIMARRON	BOUQUET GARNI
CRÈME FRAÎCHE+LIQUIDE	CHOCOLAT NOIR TABLETTE ET OU PEPITES DE CHOCOLAT	PAIN DUR OU CHAPELURE		ALLUMETTES DE BACON	CHAMPIGNONS	OIGNONS DOUX
CARRÉ FRAIS AIL ET FINES HERBES	SIROP D'ÉRABLE OU ET MIEL			350G ESCALOPES DE POULET	AVOCAT	HERBES DE PROVENCE
FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS	PATE A TARTINER SPECULOOS				BROCOLIS	SPECULOOS
LAIT DE COCO	LEVURE CHIMIQUE				POIREAUX	MENTHE
RICOTTA	SUCRE				CITROUILLE	ORIGAN
BEURRE	CACAO NON SUCRÉ OU CANKAO					CANNELLE
MOZZARELLA	ARÔME NATUREL NOISETTE					CURCUMA
GRUYÈRE RÂPÉ	VANILLE LIQUIDE					CUMIN
PARMESAN	SPAGHETTIS + TROFIES					CORIANDRE
MASCARPONE	RIZ + BOULGHOUR					PIMENT DOUX
	BISCUITS A LA CUILLERE					GINGEMBRE MOULU
	LAIT CONCENTRE NON SUCRE					ECHALOTES
	CAFE					
	PATE A TARTINER CHOCOLAT NOISETTE WW					
	NOISETTES					
	LENTILLES CORAIL					