

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	arrivée			JOURNEE J-L	1 er aout	Journée de groupe	
Déj		Céréales, Lait	Pain, beurre, Confiture	Avoine grillé	Pain beurre confiture	Pain beurre confiture	
		Salade de pates, Chasse ?	Salades de pomme de terre	Spagh. 3 sauces	Tomates au thon	Pique-nique	Brunch
Féculent		pates	Patates	Spagh pesto, carbo, tomates	Pommes de terre à l'eau	Pain	Pancakes, Canapés, pain nut
Légume		Carottes, tomates, concombres	Cornichons, Tomates provencales	Salade verte	Tomates	Chou-pomme, concombres	Fruits au chocolat, Salade
Protéines		Gruyère, cervelas	Mayo, œufs ?		Thon	Gendarme, oeuf	Parfait, jambon, oeuf
4h	Pommes	Pain choc	Fruits	Pain choc	Fruits	Fruits	Banane au chocolat
	Pates napolitaines	Poulet curry	Saucisse purée	Minestrone + Pain perdu	Raclette	Pizza maison	couscous
Féculent	Nœuds papillons (Pates)	Riz	Stöcki	Soupe aux lettres + Pain	Patate	Pates à pizza	Couscous
Légume	Salade verte + sauce tomate	Salade de carottes	Légumes à la Zoé	Carottes, céleri,...	Cornichon, oignons	Sauce tomate, poivron,olive	Ratatouille
Protéines	Fromage rapé	Poulet	Saucisse à rôtir	Œuf, lait	Fromage	Jambon, mozzarella	Tartelette nectarine

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
			RAID		Promesse	Départ	
Déj	Corn flakes, lait	Pain, beurre, confiture	Pain, nutella	Bircher	Farmer, barres céréales + Corn flakes	Pain, choc	
	Coquillettes sauce moutarde	Sandwich	Pique-nique	Pique-nique	Pommes de terre alu	Sandwiches	
Féculent	Coquillettes	Baguette	Pain	Pain	Pommes de terre	Baguettes	
Légume	Chou fleur	Salade, tomate	Carottes	Concombre	Salade de tomates, ciboulette, basilic	Salade, tomates	
Protéines	Sauce moutarde, Poulet	Jambon, beurre-moutarde	Parfait	Cerveles	Philadelphia, mozza	Salami, jambon	
4h	Fruits	Pain, choc	Fruits, barre de céréales	Tartelette	Cakes	Pommes, bananes	
	Rizotto tomates +Poires Belle Hélène	Raviolis en boite	Hamburger	Crepes	Ebbly aux légumes		
Féculent	Rizotto	Raviolis	Viande hachée	Crepes	Ebly		
Légume	Tomates, poires, amande	Sauce tomate	Salade, tomates, cornichons, oignons	Epinards, banane, citron	Courgettes provencales		
Protéines	Crème chocolat	Fromage rapé	Pain, Pommes de terre country	Viande, fromage rapé, chocolat, canelle, sucre	Cotelettes de Porc marinées		