



Proposition de menus

	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi
PDDM		<i>Thé, café, chocolat Pain complet Beurre, miel</i>	<i>Thé, café, chocolat Céréales Kiwi</i>	<i>Thé, café, chocolat Pain Beurre, confiture</i>
En-cas		<i>Abricots secs</i>	<i>Figues sèches</i>	<i>Raisins secs</i>
Déjeuner	<i>Pique-nique individuel</i>	<i>Radis Purée - Manchons de poulet cuit Comté - Orange</i>	<i>Salade d'endive Semoule Rillettes de saumon Gouda - Poire</i>	<i>Concombre, carotte, chou-fleur crus mayonnaise Chips – Pâté Gruyère - Pomme</i>
Goûter	<i>Banane</i>	<i>Barres chocolatées</i>	<i>Brioche + chocolat</i>	<i>Cake aux fruits</i>
Dîner	<i>Soupe en sachet Riz - Œufs durs Compote de fruits individuelles Madeleines</i>	<i>Soupe en sachet Pâtes - Jambon fumé Crème dessert Petits gâteaux</i>	<i>Soupe en sachet Polenta / Sauce tomate Saucisson Mandarines</i>	

Suggestions :

- Le riz et les œufs peuvent être cuits avant de partir.
- Pour le premier soir, le riz et les œufs durs peuvent être remplacés par des cakes maison avec une salade sucrée.
- Le beurre doit être transporté dans une boîte. Il pourra agrémenter les petits déjeuners, le riz, les radis, la purée, les pâtes, la semoule et la polenta. N'oubliez pas aussi quelques échalotes et/ou oignons.
- Le miel sera pris dans un conditionnement léger.
- La sauce tomate et la mayonnaise seront en tube.
- Pour la purée, compter, un sachet (de 4) pour 3 guides-aînées. Pour la purée et la polenta, la quantité globale d'eau et de lait peut être remplacée uniquement par du lait. Prévoir suffisamment de lait en poudre !
- Les pâtes à cuire en 3 minutes seront privilégiées.
- Pensez aussi au sel, poivre, épices, herbes de Provence, tomates séchées, à deux ou trois sachets de moutarde, à l'huile et au vinaigre pour la vinaigrette de la salade d'endive et quelques noix. Pour cela, récupérer des tubes ou petites boîtes fermant hermétiquement.
- Pour l'équipe et le CR ou la religieuse qui vous accompagnera, on prévoira suffisamment. Les portions peuvent être transportées dans des sacs de congélation à fermeture à zip.
- Les bocaux ne sont pas les bienvenus, trop lourds à porter et fragiles.
- Un sac poubelle par repas permettra de ne rien laisser sur notre passage. Un kit vaisselle sera constitué d'une éponge coupée en deux et du liquide vaisselle dans un petit flacon.
- Chaque grosse gamelle aura son couvercle.
- Un buta pour deux avec sa recharge sera prévu.
- Les courses peuvent se faire en plusieurs temps. Soyez à l'affût des promotions des magasins près de chez vous !