



## Proposition de menus

	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
PDDM		<i>Thé, café, chocolat Pain complet / Porridge miel Fruits</i>	<i>Thé, café, chocolat Pain complet / Porridge miel Fruits</i>	<i>Thé, café, chocolat Pain complet / Porridge miel Fruits</i>
En-cas		<i>Fruits secs</i>	<i>Fruits secs</i>	<i>Fruits 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 + chocolat</i>	<i>Barres chocolatées</i>	<i>Brioche + chocolat</i>	<i>Cake aux fruits</i>
Dîner	<i>Soupe en sachet Riz - Œufs durs Compote de fruit Madeleines</i>	<i>Soupe en sachet Pâtes- Jambon fumé Crème dessert Petits gâteaux</i>	<i>Soupe en sachet Polenta - Sauce tomate... Mandarines</i>	

### Suggestions :

- Le riz et les œufs peuvent être cuits avant de partir.
- Pour le premier soir, des cakes maison avec une salade sucrée sont une bonne option !
- 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. 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 !
- Toutes les courses seront faites avant Paray, vous n'aurez pas le temps d'en faire sur place.