

Suggestion de menus



Prenez du lait en poudre plutôt que des briques de lait !



Faites les courses avant la route, vous n'aurez pas le temps sur place



Prenez des gamelles avec couvercle, tout cuira plus vite !



Prévoyez au moins deux réchauds par équipe

| | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------|--|---|--|--|
| PDDM | | Thé, café, chocolat Pain complet / Porridge miel Fruits | | |
| En-cas | | Fruits secs, barres de céréales | | |
| Déjeuner | Pique-niques individuels | <i>sur la route</i> Salade d'endives, raisins secs, pomme, gruyère Semoule Sardines à l'huile Quetsches | <i>avant les ateliers et/ou la conférence</i> Riz, poireau, jambon cru Clémentines | <i>avant le car</i> Wraps : rillettes, concombre, comté carottes Kiwis |
| Goûter | Marbré | Brownie | Quatre-quart et chocolat | Chocos |
| Dîner | Soupe Cake préparés à la maison Partage de dessert "spécialités" de quelques guides-aînés du feu | <i>avant la veillée commune</i> Soupe Pâtes, sauce tomate, oignons, fromage Bananes et chocolat fondu | <i>avant la veillée d'adoration</i> Quinoa, courgettes Compote (pommes, cannelle) | |



Le verre, c'est lourd !
Les conserves contiennent plein de jus, c'est lourd !



sel, poivre, épices,
herbes de Provence,
huile et vinaigre



tubes ou petites boîtes fermant hermétiquement