



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	BN
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