

# 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 Poires - Spéculoos	<i>avant les ateliers et/ou la conférence</i> Pâtes, sauce tomate, oignons, fromage Clémentines	<i>avant le car</i> Wraps : paté/rillettes en conserve, concombre, comté carottes Kiwis
Goûter	Marbré	Brownie	Quatre-quart et chocolat	Chocos
Dîner	Soupe Cake préparés à la maison Partage de desserts "spécialités" de quelques guides-aînés du feu	<i>avant la veillée commune</i> Soupe Riz, lait de coco, poireaux, carottes, curry Compote (pommes, cannelle)	<i>avant la veillée d'adoration</i> Soupe Purée en sachet, emmental, jambon sec Bananes et chocolat fondu	



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