

Au menu cette semaine

| | Midi | Soir |
|----------|---|---|
| Lundi | Pommes de terres sautées, steack, pomme | Soupe de potiron, gâteau de riz |
| Mardi | Carottes rapées, lasagne | Pizza, salade |
| Mercredi | Croque Mr, haricots verts | Crique, salade verte, poire |
| Jeudi | Oeuf mimosa, endives, gnocchi | Gratin de brocolis au fromage |
| Vendredi | Poissons panés, riz basmati, mandarine | Champignons sautés à l'ail, salade composée (avocat, haricots rouge, carotte) |
| Samedi | Crêpes salées et sucrées | Terrine chèvre- betterave, coeurs de palmier, mini éclair aux sardines |
| Dimanche | Moules + frites Ananas | Vermicelle, carottes sautées |

La liste des courses

Légumes : Carottes, brocolis, betterave, ananas, pommes, poire, endives, salade, pommes de terre, potiron, mandarine, avocat, champignons, mandarine

Céréales, riz, pâtes : lasagne, gnocchi, vermicelle, riz rond, riz basmati

Viandes, charcuterie : steack, jambon,

Poissons : poissons panés, moules

Conserves : haricots verts, haricots rouge, coeur de palmier, sardines

Produits laitiers : chèvre, emmental, fromage pour croque Mr, fromage blanc

Condiments : _____

Surgelés : _____

Divers : œufs, pain de mie, farine,