

Au menu cette semaine

	Midi	Soir
Lundi	Lasagne, salade fraise kiwi	Melon, poêlée lentilles verte carotte
Mardi	Melon, poids gourmands, pommes de terre à l'ail et huile d'olive	Crêpes salées et sucrées
Mercredi	Epinards à la crème, œuf en béchamel, riz	Pizza, salade
Jeudi	Quiche, salade de carotte marocaine	Poutine au fromage, banana fraise
Vendredi	Avocat & graines germées, omelette aux herbes,	Crumble de courgettes, riz au lait coulis de fraises
Samedi	Tatin de courgettes & parmesan, panisse grillée, roquette	Gratin de ravioles à la fondue de poireaux, garlic bread au fromage
Dimanche	Poireaux vinaigrette et œuf mimosa, blanquette aux champignons, tarte aux fraises	restes

La liste des courses

Légumes :

Céréales, riz, pâtes :

Viandes, charcuterie :

Poissons :

Conserves :

Produits laitiers :

Condiments :

Surgelés :

Divers :