

### Au menu cette semaine

	Midi	Soir
Lundi	Betterave, purée de panais, poisson en papillote	Salade, pommes de terre sautées au paprika
Mardi	Salade composée : pomme de terre, avocat, lentilles, graines germées. Tartelette au citron	Chou blanc poêlé, quinoa, kiwi
Mercredi	Salade coleslaw, naan au fromage, poire chocolat	Potage carotte et ravioles, éclairs au sardine
Jeudi	Haricots verts, croque fromage ou croque hot dog	Poireau vinaigrette, omelette, riz au lait
Vendredi	Oreillettes sauce à la courgette, banane	Quiche aux 3 fromages, carottes rapées
Samedi	Gratin de brocolis, houmous, salade de fruits	Fondue au fromage, endives
Dimanche	Chaussons aux poireaux sur lit de mesclun, purée de patate douce et röstis, mousse chocolat	Bouillon, chaussons aux champignons

---

### La liste des courses

Légumes : betterave, panais, carotte, oignon, pomme de terre, salade, avocat, citron, chou blanc, poire, endives, poireau, kiwi, pomme, orange, banane, mesclun, patate douce, champignon, poireau

Céréales, riz, pâtes : oreillette, raviole, riz rond, lentilles, pois chiche, quinoa

Viandes, charcuterie :

Poissons : filet de poisson

Conserves : sardines, haricots verts,

Produits laitiers : lait, emmenthal, beaufort, fromage à raclette, parmesan, kiri

Condiments : paprika

Surgelés : courgettes, brocolis,

Divers : pain de mie, farine, œufs, graines à germées, chocolat à dessert