

Au menu cette semaine

	Midi	Soir
Lundi	Spaghetti au pesto, salade fraises – kiwi	Crème de courgettes, semoule, poire
Mardi	Œuf en brick, salade lentilles radis, banane	Blé à la tomate, salade de fruits
Mercredi	Crique, salade de betterave	Triangle courgettes- féta, risotto d'asperges
Jeudi	Boulette de riz et lentilles corail, pomme poêlée au beurre salé	Pizza salade
Vendredi	Champignons farcies au fromage ail et fines herbes, haricots verts sautés avec du vermicelle de riz	Gaufres aux carottes, salade mesclun, gaufres au sucre
Samedi	Avocat garni, crumble de tomates, banane chaude chocolat amandes	Courgettes sautées, cake aux carottes, gâteau de riz
Dimanche	Couscous , cornes de gazelle	restes

La liste des courses

Légumes :

Céréales, riz, pâtes :

Viandes, charcuterie :

Poissons :

Conserves :

Produits laitiers :

Condiments :

Surgelés :

Divers :