

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 :