

Au menu cette semaine

	Midi	Soir
Lundi	Salade fraîcheur, tartines de condiments à l'ail des ours, salade bi-fruits	« Steak » de haricots rouges, salade
Mardi	Salade de tomates aux graines germées, blinis au fromage bleu	Beignets d'aubergines et courgettes, mélange céréales lentilles
Mercredi	Ratatouille, œuf mollet, raisin	Pizza, salade
Jeudi	Rouleaux de printemps, tartelettes aux fruits	Lasagne à la ratatouille, melon
Vendredi	Carottes rapées, croustillant chèvre épinards	Pommes de terres sautées à l'ail, tomates provençales
Samedi	Crumble de courgette au chèvre, riz au safran	Salade de lentilles et pommes de terre, cake salé
Dimanche	Farcies au quinoa, trifle aux mûres	restes

La liste des courses

Légumes :

Céréales, riz, pâtes :

Viandes, charcuterie :

Poissons :

Conserves :

Produits laitiers :

Condiments :

Surgelés :

Divers :