

Au menu cette semaine

	Midi	Soir
Lundi	Salade pois chiche, radis, riz, échalote - raisin	Épinards à la béchamel, riz, œuf dur
Mardi	Croustillants d'épinards, salade grecque, poire	Polenta gratiné aux tomates, pomme au four
Mercredi	Lasagne aux champignons, pomme	Tomates aux graines germées, lentilles à la crème
Jeudi	Salade lentilles radis avocat graines germées, tarte aux prunes	Crumble de tomates, salade verte
Vendredi	Vermicelles de riz sautés aux légumes, flan chocolat	Gaufre de courgettes, carottes rapées
Samedi	Tartinade de tomates séchées, maki d'avocat, rouleaux de printemps	Crique, salade verte
Dimanche	Couscous, makrout	Reste, fromage

La liste des courses

Légumes :

Céréales, riz, pâtes :

Viandes, charcuterie :

Poissons :

Conserves :

Produits laitiers :

Condiments :

Surgelés :

Divers :