

Lundi

Lasagnes épinards/saumon

Feuilles de lasagnes, épinards,
saumon fumé, béchamel, gruyère

Fromage blanc avec
morceaux de figues



Mardi

Tarte ratatouille chèvre

Pâte feuilletée, ratatouille,
chèvre, oeufs, lait, gruyère

Poires



Mercredi

Patate douce au four et salade verte

Patate douce, oignon rouge, huile
d'olive, soja

Yaourts aux fruits



Jeudi

Salade de betteraves

Betteraves, mâche, avocats,
oeufs durs

Crêpes



Vendredi

Soupe de potimarron

Potimarron, oignon, lardons
grillés

Gâteau aux
poires/chocoalt



Ma liste de courses
pour la semaine



Rayon frais

Lait*
Saumon fumé
Gruyère*
Fromage blanc
Oeufs*
Pâte feuilletée
Yaourts aux fruits
Lardons
yaourt nature

Fruits &
Légumes

Epinards
Patate douce
Salade verte
Betteraves
Mâche
Avocats
Potimarron
Oignon
Figs
Poires*

Autres

Feuilles de lasagnes
Farine*
Ratatouille
Huile d'olive
Sauce soja
Pépites de chocolat

Levure chimique
Sucre

