

Lundi

Tartines oeufs brouillés

Oeufs, pain, fromage frais,
salade verte

Salade de fruits

Pommes, clémentines, bananes



Mardi

Gratin de chou-fleur

Chou-fleur, béchamel, pommes
de terre, gruyère

Pommes



Mercredi

Croziflette

Reblochon, crozets, crème
fraîche, lardons

Yaourts aux fruits



Jeudi

Tarte à la patate douce

Pâte feuilletée, patate douce,
feta, oeufs, lait

Fromage blanc



Vendredi

Gratin de brocolis au parmesan

Brocolis, riz, parmesan, crème
fraîche

Compote



Ma liste de courses
pour la semaine



Rayon frais

Oeufs* Fromage blanc
Gruyère Parmesan
Pâte feuilletée
Fromage frais
Yaourts aux fruits
Béchamel
Crème fraîche*
Reblochon
Lardons*
Lait
Feta

Fruits &
Légumes

Salade verte
Chou-fleur
Pommes de terre
Patate douce
Brocolis
Pommes*
Bananes
Clémentines

Autres

Crozets
Pain
Compote
Riz

