

Lundi

Tartine aux filets de maquereau

Boîte de filets de maquereau,
chèvre frais et pain grillé

Flan à la noix de coco

Sucre, lait, oeufs, lait concentré,
noix de coco



Mardi

Papillote surprise

Feta, pavé de saumon, épinards,
huile d'olive

Compote de poires



Mercredi

Légumes coco curry

Chou fleur, carottes, curry, lait
de coco, riz, oignons

Crème au chocolat



Jeudi

Salade d'endives

Endives, pommes, comté

Gâteau à la poire

Poires, beurre, farine, sucre,
oeufs



Vendredi

Pâtes aux tomates cerise

Pâtes, féta, tomates cerise, huile
d'olive

Roulé à la fraise

Beurre, farine, oeufs, sucre,
confiture de fraises



Ma liste de courses
pour la semaine



Rayon frais

Chèvre frais
Oeufs*
feta
Saumon
Crème au chocolat
Comté

Fruits &
Légumes

Epinards
Chou-fleur
Carottes
Endives
Tomates cerise
Oignons
Pommes
Poires

Autres

Huile d'olive Compote de poires
Farine* Curry
Sucre* Lait de coco
Filet de maquereau Pâtes
Noix de coco Confiture de fraises
Lait et lait concentré Riz

