

Lundi

Pâté en croute et salade d'endives

Pâté en croute, endives, comté,
pommes

Liégeois au chocolat



Mardi

Pâtes aux champignons

Pâtes, champignons, crème

Poires



Mercredi

Poêlée de légumes

Carottes, pommes de terre,
patate douce, poireaux

Gâteau au yaourt



Jeudi

Lentilles et lardons

Lentilles, crème fraîche, lardons

Fromage blanc à la crème
de marron



Vendredi

Patate douce au four et jambon blanc

Patate douce, fromage frais,
huile d'olive, jambon blanc

Clémentines



Ma liste de courses
pour la semaine



Rayon frais

Pâté en croute
Comté
Liégeois
Crème fraîche*
Lardons
Jambon blanc
Fromage frais
Fromage blanc
Yaourt nature

Fruits &
Légumes

Endives
Champignons
Patate douce
Carottes
Poireaux
Pommes de terre
Pommes
Clémentines
Poires

Autres

Pâtes
Lentilles
Levure
Sucre
Farine
Crème de marron

