

Lundi

Salade de haricots verts et œufs mollets

Haricots verts, oeufs, lardons

Yaourt aux fruits



Mardi

Gratin de butternut et patate douce

Butternut, patate douce, chèvre
frais, lardons, lait de coco

Semoule au lait

Lait, semoule, sucre vanillé



Mercredi

Quiche aux brocolis

Pâte feuilletée, brocolis, lait,
œufs, gruyère

Clémentines



Jeudi

Pâtes aux champignons

Pâtes, champignons, crème
fraîche

Compote



Vendredi

Feuilles de brick aux poireaux

Feuilles de bricks, poireaux,
saumon fumé, crème fraîche,
salade verte

Mousse au chocolat



Ma liste de courses
pour la semaine



Rayon frais

Lardons*
Oeufs*
Yaourts aux fruits
Chèvre frais
Lait*
Gruyère
Crème fraîche
Pâte feuilletée
Feuilles de brick
Saumon fumé

Fruits &
Légumes

Haricots verts
Butternut
Patate douce
Brocolis
Champignons
Poireaux
Salade verte
Clémentines

Autres

Lait de coco
Semoule
Sucre vanillé/sucre
Pâtes
Compote
Chocolat pâtisier

