

Lundi

Soupe de petits pois et lardons

Petits pois, oignon, lardons

Gâteau aux pommes



Mardi

Flan de légumes coco

Potimarron, œufs, lait de coco,
gruyère

Clémentines



Mercredi

Gratin de chou-fleur

Chou-fleur, pommes de terre,
béchamel

Yaourts aux fruits



Jeudi

Pâtes aux brocolis

Pâtes, brocolis, parmesan, crème
fraîche

Crème au chocolat



Vendredi

Pizza maison

Pâte à pizza, chèvre, miel,
lardons

Compote de poires



Ma liste de courses
pour la semaine



Rayon frais

Lardons
Lait
Chèvre
Yaourt nature
Crème au chocolat
Crème fraîche
Parmesan
Pâte à pizza
Beurre
Yaourts aux fruits

Fruits &
Légumes

Petits pois
Chou-fleur
Brocolis
Potimarron
Pommes
Clémentines

Autres

Farine* Pâtes
Sucre Compote poires
Levure
Miel

