

Lundi

Soupe potimarron et tartine de chèvre
Potimarron, oignon, pain, chèvre

Riz au lait



Mardi

Poêlée de riz façon paëlla
Riz, oignon, petits pois, chorizo

Fromage blanc au sucre



Mercredi

Tarte pommes de terre et poivrons

Pâte feuilletée, pommes de terre,
poivrons, gruyère, oeufs, lait

Poires



Jeudi

Pâtes au thon et poivrons

Pâtes, thon, poivrons, crème
fraîche

Yaourts aux fruits



Vendredi

Galettes

Galettes, champignons, oeufs,
gruyère, saumon

Compote de châtaignes



Ma liste de courses
pour la semaine



Rayon frais

Chèvre
Fromage blanc
Pâte feuilletée
Oeufs
Gruyère
Crème fraîche
Yaourts aux fruits
Galettes
Saumon

Fruits &
Légumes

Potimarron
Oignon
Petits pois
Pommes de terre
Poivrons
Champignons
Poires

Autres

Pain
Riz rond
Lait
Sucre
Riz
Chorizo

Sucre
Thon
Pâtes
Compote châtaignes

