

Lundi

Tarte aux épinards et chèvre

Pâte feuilletée, épinards, oeufs,
lait, gruyère, buche de chèvre

Yaourts aux fruits



Mardi

Salade gourmande d'hiver

Endives, carottes, oeufs, comté,
pommes

Pommes au four



Mercredi

Gratin de patate douce

Patate douce, pommes de terre,
crème fraîche, gruyère

Salade de fruits



Jeudi

Lasagnes brocolis mozza

Feuilles de lasagnes, brocolis,
mozzarella, béchamel

Flan au caramel



Vendredi

Risotto

Riz, champignons, vin blanc,
crème fraîche, parmesan

Compote de chataignes



*Ma liste de courses
pour la semaine*



Rayon frais

Pâte feuilletée Flan au caramel
Buche de chèvre
Oeufs
Lait*
Gruyère
Parmesan
Comté
Yaourts aux fruits
Beurre
Sucre
Crème fraîche

Fruits & Légumes

Epinards
Endives
Carottes
Champignons
Pommes*
Patate douce
Pommes de terre
Clémentines
Raisin

Autres

Feuilles de Riz, risotto
lasagne Vin blanc
Farine
Compote de
chataignes

