

Lundi

Soupe carottes, oranges, coco
Carottes, oranges, lait de coco

Riz au lait



Mardi

Oeuf cocotte et salade de betteraves
Oeufs, crème fraîche, gruyère,
betteraves

Yaourts aux fruits



Mercredi

Soupe de légumes
Poireaux, pommes de terre,
carottes

Crêpes



Jeudi

Quiche aux petits pois
Pâte feuilletée, petits pois,
oeufs, lait, gruyère, lardons

Clémentines



Vendredi

Pâtes au saumon
Pâtes, saumon fumé, crème
fraîche, parmesan

Compote de pommes



Ma liste de courses
pour la semaine



Rayon frais

Oeufs* Flan au caramel
Crème Fraîche*
Gruyère*
Yaourts aux fruits
Pâte feuilletée
Lardons
Saumon fumé

Fruits &
Légumes

Carottes*
Betteraves
Poireaux
Pommes de terre
Petits pois
Oranges
Clémentines

Autres

Lait de coco Pâtes
Riz rond Compote de pommes
Lait*
Sucre
Farine
Confiture

