



Lundi

Riz sauté végétarien

Riz, petits pois, oeufs, sauce soja

Crème au caramel

mv

Mardi

Croque-Monsieur & endives

Pain de mie, beurre, gruyère,
jambon blanc, endives

Compote de pommes

mv

Mercredi

Tarte au potimarron

Pâte feuilletée, potimarron,
oeufs, gruyère, crème fraîche

Yaourts aux fruits

mv

Jeudi

Velouté de butternut et lait de coco

Butternut, pommes de terre, lait
de coco

Marbré au chocolat

mv

Vendredi

Cannellonis aux poireaux

Cannellonis, sauce tomate,
fondue de poireaux

Mandarines

mv

Ma liste de courses
pour la semaine

Rayon frais

Gruyère*
Oeufs*
Pâte feuilletée
Crème au caramel
Jambon blanc
Beurre*
Yaourts aux fruits

Fruits & légumes

Petits pois
Butternut
Pommes de terre
Endives
Potimarron
Poireaux
Mandarines

Autres

Lait*
Farine
Sucre
Riz
Sauce soja
Lait de coco

Pain de mie
Chocolat
Quinoa
Pain
Compote de pommes
Cannellonis
Sauce tomate

mv