

Lundi

Gratin de chou fleur
Béchamel, chou fleur, gruyère

Pain perdu



Mardi

Chili con carne
boeuf haché, sauce tomate,
maïs, haricots rouges, oignon

Yaourts aux fruits



Mercredi

Soupe de carottes à l'orange
Carottes, orange, lait de coco

Crêpes



Jeudi

Gratin de gnocchis à la sauce tomate
Gnocchis, sauce tomate, gruyère

Clémentines



Vendredi

Feuilletés épinards chèvre saumon
Feuilles de bricks, épinards,
chèvre, saumon fumé

Ananas au chocolat



*Ma liste de courses
pour la semaine*

Rayon frais

Yaourts aux fruits
Gruyère*
Oeufs*
Boeuf haché
Chèvre
saumon fumé
Feuilles de bricks
Gnocchis

Fruits &
Légumes

Chou-fleur
Clémentines
Oignons
Epinards
Ananas
Carottes
Oranges

Autres

Lait*
Farine
Sucre
Maïs
Haricots rouges

Sauce tomate*
Chocolat
Lait de coco
Pain

