

Lundi

Soupe aux légumes et blinis de fromage frais

Carottes, poireaux, navets,
pommes de terre, blinis,
fromage frais

Clémentines



Mardi

Quiche épinards et chèvre

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

Compote de châtaignes



Mercredi

Salade chèvre chaud

Pain de campagne, chèvre,
endives, pommes

Yaourts aux fruits



Jeudi

Soupe de lentilles et patate douce

Lentilles, patate douce,
carottes

Gaufres



Vendredi

Gratin de ravioles

Ravioles, sauce tomates, pesto
et parmesan

Fromage blanc



Ma liste de courses pour la semaine



Rayon frais

Oeufs*
Blinis
Fromage frais
Fromage blanc
Yaourts aux fruits
Chèvre
Parmesan
Gruyère
Pâte feuilletée

Fruits & Légumes

Carottes*
Poireaux
Pommes de terre
Patate douce
Endives
Épinards
Lentilles
Clémentines
Pommes

Autres

Sauce tomates
Compote de
châtaignes
Lait
Pesto
Pain de campagne

Farine

