

Au menu cette semaine

	Midi	Soir
Lundi	Spaghetti bolognaise, kiwi	Soupe de légumes, mini pizza
Mardi	Poisson aux oignons et haricots verts	Crumble de légumes, riz
Mercredi	Salade riz, avocat, thon, maïs	Galette de céréales aux carottes, oeufs brouillés
Jeudi	Salade carottes rapées, avocat, radis noir – pois chiche à la tomate	Quenelle, pomme au four
Vendredi	Rouleaux de printemps, petits pois carottes	Cake tomates séchées et parmesan, salade roquette
Samedi	Tourte aux lentilles, salade d'endives	Gratin de brocolis, omelette aux champignons
Dimanche	Mâche, éclairs aux sardines, aumônières ravioles et saumon, tarte tatin	Soupe à l'ail, tartines de purée de carotte

La liste des courses

Légumes : radis noir, carotte, pomme de terre, oignons, avocat, tomates séchées, roquette, mâche, ail, endives, kiwi, poire, pomme, brocolis

Céréales, riz, pâtes : spaghetti, semoule de blé fine (pour quenelle maison), flocon d'avoine, galette de riz, vermicelles de soja, riz, quenelle, lentilles, ravioles

Viandes, charcuterie : viande hachée

Poissons : saumon, Filets de poisson

Conserves : petits pois carotte, thon x 2, sardine, haricots verts, tomates, purée de tomates, maïs, pois chiches, champignons

Produits laitiers : lait, parmesan

Condiments :

Surgelés :

Divers : œufs, farine, pâte feuilletée, maïzena, crème fraîche