

Au menu cette semaine

	Midi	Soir
Lundi	Purée pomme de terre, carotte, courgettes, concombre en salade, melon	Quiche, salade
Mardi	Salade concombre tomate olives féta, spaghetti au pesto	Galette quinoa tomate, tartelette aux pêche
Mercredi	Crumble courgettes – ravioles, verrine compote, fromage blanc & biscuit à la cuillère	Salade de poivrons grillés, polenta
Jeudi	purée pommes de terre carotte courgettes (blanc de poulet grillé)	Panisse sur lit de mesclun, omelette, melon
Vendredi	Chou fleur poêlé au sésame, œuf pochée sur pain de mie toasté, abricot	Poêlée de haricots verts et fèves, riz
Samedi	Mille feuille de courgettes, pil pil sauté aux champignons	Tomates provençales, reste de pil pil, verrine perles du japon et fruits d'été
Dimanche	Röstis aux oignons nouveau, salade tomates avocat sésame féta, tarte au citron	Gaspacho, salade césar

La liste des courses

Légumes :

Céréales, riz, pâtes :

Viandes, charcuterie :

Poissons :

Conserves :

Produits laitiers :

Condiments :

Surgelés :

Divers :