

### Au menu cette semaine

	Midi	Soir
Lundi	Salade pomme de terre, carotte, avocat, oignon nouveau (thon) – gâteau de semoule à la confiture	Blettes à la tomates – riz – salade kiwi orange
Mardi	Salade : pommes de terre, lentilles, oignons – banane	Semoule- pois chiches à la tomate
Mercredi	Pomelos – gratin de chou fleurs – gnocchis au beurre	Betterave en vinaigrette – quinoa
Jeudi	Salade lentilles, radis – spaghetti au pesto	Baghrirs salés et sucrés, fraises
Vendredi	Risotto aux champignons – carottes fondantes	Croquettes de brocolis, salade verte
Samedi	Brocolis sauté aux pignons, polenta, brochette de fruits au chocolat	Préfou – salade verte – brick aux épinards et chèvre
Dimanche	Pommes de terre nouvelles à l'huile- salade de chou fleur aux œufs mimosa - verrine perle du japon et pêche	Fèves revenus à la poêle avec du beurre, tartine d'avocat au sésame, pâte

---

### La liste des courses

Légumes :

---

Céréales, riz, pâtes :

---

Viandes, charcuterie :

---

Poissons :

Conserves :

---

Produits laitiers :

---

Condiments :

Surgelés :

---

Divers :