

Au menu cette semaine

	Midi	Soir
Lundi	Concombre à la crème, quinoa aux aubergines, pêche	Purée courgettes – pomme de terre, melon, yaourt grec au miel
Mardi	Spaghetti vert (quinoa, ail et persil en magasin bio), tomates provençales	Tatin de tomates au parmesan, salade aux pignons, flan d'abricot
Mercredi	Gnocchi (avec reste purée de lundi), salade de tomates aux oignons	Salade lentilles – haricots verts – tomates, gâteau de semoule à l'abricot
Jeudi	Riz, aubergines à la parmesane, nectarine	Gratin de courgettes au boulgour
Vendredi	Taboulé, tartelette aux abricots	Ratatouille, pois chiche à l'ail, cake aux tomates séchés
Samedi	Tatin de légumes d'été (avec reste de ratatouille), salade mesclun, prunes	Cake aux tomates séchés (reste), terrine betterave – chèvre, trifle (fromage blanc, compote de prunes, biscuit émietté)
Dimanche	Frites, salade, compote	Gaspacho tomate-concombre, tartines grillées de fromage, salade de fruits

La liste des courses

Légumes :

Céréales, riz, pâtes :

Viandes, charcuterie :

Poissons :

Conserves :

Produits laitiers :

Condiments :

Surgelés :

Divers :