

En janvier, on mange quoi...

Lundi

Mardi

Mercredi

Judi

Vendredi

Samedi

Dimanche



Semaine 1



Semaine 2



Semaine 3



Semaine 4



Le janvier, on mange quoi...

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

restes du week-end	omelette/cèpes salades épinards crème vanille	nuggets poulet frites patate douce crème chocolat	saumon grillé pommes de terre sautées+poireaux banane	steack haché/ choux de bruxelles/ frites	gratin coquillettes/jambon crème caramel	poulet rôti pommes de terre ile flottante
saussises purée/pois vert yaourt	tarte aux carottes/salade petits suisses	soupe courgette/kiri fruits cocktail	soupe à l'oignon/croutons fromage blanc/ raisins secs	croque-monsieur salade yaourt	fajitas compote pommes/ananas	jambalaya mousse au chocolat
restes du week-end	dos de cabillaud spaghetti/ratatouille pomme au four	cordon bleu/purée crème chocolat	entrecôte carottes vichy pomme de terre fromage blanc	daurade légumes au four tarte citron	steack haché betterave/purée quatre quart	rôti de porc flan brocolis/riz salade de fruits
crêpes jambon/ bechamel/salade fromage blanc	pâtes au pesto yaourt	pizza carottes râpées petits suisse	galette sarrasin jambon/fromage pamplemousse sucré	hamburger crème pistache	raclette salade de fruits	quiche lorraine yaourt
restes du week-end	saussises purée/brocolis yaourt	nuggets/frites kiri pomme	côte agneau semoule/ratatouille litchi	crevettes sauce coco/riz gâteau marbré	gratin pâtes/jambon yaourt	steack/frites sauce poivre riz au lait
velouté poireaux/ pomme de terre fromage poire	oeufs au plat haricots chocolat liégeois	soupe carottes/pomme fromage blanc	pâte sauce tomate clémentine	pizza compote pommes	crêpes salées/sucrées	bouchées à la reine litchi/clémentine
restes du week-end	hachis parmentier fromage blanc	omelette jambon/ pommes de terre gâteau choco	boeuf bourguignon purée fromage/orange	beignet calamars/riz yaourt	saumon/ratatouille crème vanille	osso bucco tagliatelles flan caramel
spaghetti bolo compote	soupe tomates/croutons clémentine	filet rouget haricots blancs yaourt	soupe citrouille compote	pizza/salade pomme	moules/frites yaourt	tarte tomates/thon compote

Semaine 1

Semaine 2



Semaine 3

Semaine 4

Liste de courses

Semaine 1







































Liste de courses

Semaine 2







































Liste de courses

Semaine 3









































Liste de courses

Semaine 4





































