

En Août, on mange quoi...



Dimanche

Samedi

Vendredi

Jeudi

Mercredi

Mardi

Lundi

Semaine 1



Semaine 2

Semaine 3



Semaine 4

En Août, on mange quoi...



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

restes du week-end

jambon/coquillettes
pêche

omelette/légumes
yaourt

steack haché
salade haricots
abricot

salade jambon/
melon/feta/tomates
yaourt

chipolatas/
p de terre sautées/
carottes

nuggets poulet/
radis/purée

tarte tomates/thon
mousse chocolat

taboulé légumes
pain fromage

pizza
crème vanille

gaspacho
pain fromage

hamburger poisson/
carottes râpées
glace

galette blé
ratatouille/gruyère
salade
crème chocolat

tarte poireaux
crème brûlée

restes du week-end

jambon/
melon/feta
ile flottante

courgette
lait coco curry
oeufs brouillés

poulet chorizo/riz
banane

salade oeufs durs
tomates/croûtons
pomme

brochette
poisson/ananas
légumes poêlés
abricot

poulet rôti/
pommes de terre
tarte citron

soupe froide courgettes
tartines anchois
pana cotta framboises

croque-monsieur
laitue

aubergines farcies
yaourt

terrine de légumes
pain fromage

lasagnes
fromage blanc

pizza/laitue
glace

mille feuilles
concombre crabe
rocher coco

restes du week-end

omelette
jambon/tomates
yaourt

croissant jambon
carottes râpées
glace

bouchées à la reine
salade
pomme raisins secs

poisson curry/riz
melon

steack/frites/
sauce poivre
dattes

tourte
feuilletée poulet
tarte abricots

cheese naans/salade
mousse framboises

croquettes thon
frites courgettes
parmesan
crème vanille

tomates/mozarella
quatre quart

risotto coquillettes/
chorizo
yaourt

empanadas/laitue
pêche

rillettes thon
ou saumon ou sardins
fondant chocolat

curry légumes
lait de coco
pêche

restes du week-end

cordon bleu/
frites patate douce
abricot

gaufres salées/radis
banane sauce
chocolat

terrine courgettes/
mortadelle
pastèque

saucisses/blé/
carottes
salade oranges/
framboises

spaghetti pesto
riz au lait

chili con carne
tarte fraises

salade pâtes/
poulet/tomates/
bacon

flan carotte/jambon
pain/fromage

oeuf mollet/lardons
p de terre
raisin

gratin pâtes/poireaux/
chorizo/ricotta
pêche

soufflé au fromage/
laitue
crème pistache

fajitas
glace

tarte oignons
yaourt

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

