

en mai, on mange quoi...

dimanche

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche



restes du week-end	blanc poulet purée/brocolis crème vanille	nuggets poulet/frites fraises gariguettes/ chantilly	steack haché/ riz/haricots compote pommes	tomates farcies pain fromage	steack frites sauce poivre fromage blanc aux fruits rouges	rôti porc/ pommes de terres sautées/salsifis ile flottante
croque pizza/laitue salade de fruits	salade pâtes/ poivrons/mozzarella tarte aux pommes	filet de bar aux épinards pain/fromage	pavé saumon/ pommes de terre crème chocolat	salade chèvre frais/ tomates tarte citron	galette jambon/fromage gâteau chocolat	quiche tomates/laitue yaourt
restes du week-end	côtes porc moutarde/ pois riz au lait	croissant jambon/fromage laitue glace	papillottes sardines/légumes/riz crème pistache	omelette/ champignons banane	fajitas poulet yaourt aux fruits	blanquette veau/riz tarte au chocolat
saucisses/purée/ chou romanesco	soupe courgettes/ kiri pain/fromage	pizza fromage blanc	gratin dauphinois yaourt	hamburger/frites pomme au four	rataouille noix de st jacques/riz cake citron	tarte au thon/ pain fromage
restes du week-end	steack haché purée de légumes yaourt	cordon bleu/ coquillettes gâteau chocolat	hachis parmentier compote	boulettes de viande nouilles/ julienne légumes yaourt	galette jambon/oeuf salade tomates fromage blanc	couscous mousse au chocolat
soupe tomates/ croûtons pain/fromage poire	tagliatelles carbonara mousse café	salade haricots verts/ lardons/tomates/ pignons pain/fromage	crevettes sauce coco/riz crème brûlée	moules/frites	chili con carne/ pain ail compote	croque-monsieur/ laitue yaourt
restes du week-end	chipolatas/purée fromage blanc	nuggets poulet/ purée/carottes vichy crème chocolat	poulet basquaise/riz crème pistache	brandade morue/ laitue cupcake	bavette échalote/frites pana cotta caramel	spaghetti bolo tarte fraises
nouilles chinoises/ légumes sautés crème vanille	tarte courgettes/ feta/noix pain/fromage	bouchées à la reine/ laitue compote	soupe champignons/ ravioles yaourt	pizza/ carottes râpées glace	hamburger/frites glace	quiche poireaux/ saumon pain/fromage

saucisses

saucisses

saucisses

saucisses

Liste de courses

semaine 1



Liste de courses

semaine 2



Liste de courses

semaine 3



Liste de courses

semaine 4

