

En septembre, on mange quoi...

Lundi Restes du week-end
cannelloni crabes/épinards- fromage blanc

Mardi fajitas poulet/ananas/poivrons-melon
gratin chou fleur/brocoli- brochette pain d'épices/pommes

Mercredi nugget/frites- brownie chocolat
tarte aux légumes- salade de fruits

Jeudi salade césar – banane
risotto quinoa thon- crêpe

Vendredi dorade/gratin patate douce-compotée
framboises/rhubarbe
pizza - ananas rôti/coco

Samedi tagliatelles carbonara – yaourt
crumble tomates/aubergines/salakis-
pana cotta

Dimanche poulet rôti/pommes de terre-
banoffee
velouté légumes- pain fromage

Recettes qui donnent envie

A ne pas oublier

Promos repérées

Liste de courses