

Au menu cette semaine

	Midi	Soir
Lundi	Gratin de chou fleur aux oeufs durs et riz	Boulette de riz aux lentilles, sauce tomate
Mardi	Samoussa, nouilles chinoises sautées aux légumes	Gratin de blettes au fromage
Mercredi	Roulé jambon macédoine, spaghetti sauce aux vert de blettes	Haricots verts, tartine au fromage, caviar de tomates séchées
Jeudi	Risotto au potiron, hot dog	Coco à la tomates et aux oignons
Vendredi	Salade thon, maïs, haricots rouge, et champignon frais	Crème de pois cassé, gâteau de riz
Samedi	2 œufs dur, une soupe, un yaourt nature.	Réveillon voir idée de Noël
Dimanche	Voir aussi idée de Noël	un avocat vinaigrette, nouilles à la tomate.

La liste des courses

Légumes :

Céréales, riz, pâtes :

Viandes, charcuterie :

Poissons :

Conserves :

Produits laitiers : _c

Condiments : _____

Surgelés : _____

Divers :