

<b>Samedi 30</b>	<i>Pavé de poisson mariné au citron Riz créole Poire</i>
<b>Dimanche 01</b>	<i>On improvise avec les fonds de placard pour les vider</i>
<b>Lundi 02</b>	<i>Poisson pané Haricots verts Prunes</i>
<b>Mardi 03</b>	<i>Poulet basquaise/Riz Compote</i>
<b>Mercredi 04</b>	<i>Roti de veau Gratin chou fleur Pomme</i>
<b>Jeudi 05</b>	<i>Steak haché Carottes Eclair au chocolat</i>
<b>Vendredi 06</b>	<i>Sortez !</i>

Faire revenir les poivrons émincés avec ail et oignon. Ajouter tomates pelées et coupées. Mijoter 20 min. Ajouter poulet émincé et poêlé, bouquet garni, et mijoter 35 min de plus.

### Liste des courses

#### RAYON SURGELES

- Filets de poissons panés
- Chou fleur
- Steak haché 5% MG
- Rondelles de carottes
- Ail, oignon, persil

#### RAYON FRAIS

- Pavé de poisson
- Béchamel
- Fromage rapé
- Escalopes de Poulet
- Roti de veau

#### EPICERIE

- Riz Basmati
- Bocal de Haricots verts
- Huile d'olive
- Compotes sans sucre ajouté
- Bouquet garni

#### PRIMEUR

- Citrons, poivrons tricolores, tomates
- Poires, Pommes, Prunes

#### PATISSIER

- Eclairs au chocolat