

Samedi 14	<i>Couscous aux boulettes de bœuf Poire</i>
Dimanche 15	<i>On improvise avec les fonds de placard pour les vider</i>
Lundi 16	<i>Poisson blanc gratiné - riz pilaf Pomme</i>
Mardi 17	<i>Nuggets Purée de carotte Prunes</i>
Mercredi 18	<i>Macaronade de boeuf Cocktail de fruits</i>
Jeudi 19	<i>Limande meunière Ratatouille Raisin</i>
Vendredi 20	<i>Sortez !</i>

Faire dorer dans une cocotte un morceau de paleron, des lardons, un oignon haché, et de l'ail, Assaisonnez de paprika et origan. Ajoutez vin rouge, pulpe de tomate, concentré de tomate, bouillon de bœuf et bouquet garni. Laissez mijoter à feu doux pendant 2 heures. Effilochez la viande avec une fourchette. Ajoutez les macaronis préalablement cuits al dente. Du persil et du parmesan râpé.

Liste des courses

RAYON SURGELES

- Pavés de poisson blanc
- Filets de Limande
- Ail, oignon
- Boulettes de boeuf
- Purée de carottes

RAYON FRAIS

- Morceau de paleron
- Lardons
- Nuggets

EPICERIE

- Semoule
- Légumes à couscous
- Bocal de ratatouille
- Riz
- Boite de pulpe de tomates
- Concentré de tomates
- Paprika, origan
- Macaronis
- Cocktail de fruits

PRIMEUR

- Raisin, Pommes, Poires, Prunes