

Semaine
18-38

Samedi 15	<i>On finit les restes</i>
Dimanche 16	<i>Fond de placards</i>
Lundi 17	<i>Taboulé/tomates/thon Fromage blanc Poire</i>
Mardi 18	<i>Pavés de colin, Brocolis Fromage Framboises</i>
Mercredi 19	<i>Escalope de poulet Haricots verts Yaourt aux fruits</i>
Jedi 20	<i>Salade composée : betteraves, crevettes roses, quinoa Figes</i>
Vendredi 21	<i>Sortez !</i>

Liste des courses

SURGELES

- Pavés de colin

RAYON FRAIS

- Fromages blancs
- Yaourts aux fruits
- Fromage
- Escalopes de poulet
- Crevettes roses

EPICERIE

- Boites de thon
- Taboulé
- Quinoa

PRIMEUR

- Tomates, Brocolis, Haricots verts, Betteraves
- Poire, framboises, Figues

<http://www.jaiessayepourvous.fr>