

Semaine  
45-18

<b>Samedi 03</b>	<i>On finit les restes</i>
<b>Dimanche 04</b>	<i>Fond de placards</i>
<b>Lundi 05</b>	<i>Parmentier de canette à la patate douce</i>
<b>Mardi 06</b>	<i>Velouté de potimarron et doigts de sorcières</i>
<b>Mercredi 07</b>	<i>Riz aux crevettes à la sauce ciboulette</i>
<b>Jedi 08</b>	<i>Mijoté de bœuf aux haricots rouges</i>
<b>Vendredi 09</b>	<i>Sortez !</i>

Liste des courses

- Colis Quitoque 4 recettes dont 2 à -400 Kcal.
- Le petit déjeuner 10 portions
  - 1 x muesli krounchy amande-avoine (500 g),
  - 1 x compote de pomme vanille cannelle (560 g) BIO,
  - 1 x petites crêpes de froment (360 g) BIO,
  - 1 x confiture de fraise et cassis (120 g) BIO.
- Supplément petite corbeille de fruits
  - 2 x fruits de la passion (90 g),
  - 1 x raisin rose (350 g),
  - 8 x kiwi (576 g),
  - 2 x poire (400 g).

Code parrainage : ALETPCM

<http://www.jaiessayepourvous.fr>