

Semaine
46-18

Samedi 10	<i>On finit les restes</i>
Dimanche 11	<i>Fond de placards</i>
Lundi 12	<i>Paupiette de dinde purée de potimarron</i>
Mardi 13	<i>Riz sauté aux algues sésame et gingembre</i>
Mercredi 14	<i>Butterchiken de poulet au fromage frais</i>
Jedi 15	<i>Polenta croustillante et poêlée de légumes</i>
Vendredi 16	<i>Sortez !</i>

Liste des courses

- Colis Quitoque 4 recettes -400 Kcal.

+ une recette sucrée Pomme poêlée
au sirop d'érable et à la cannelle,
mélange de noix grillées.
- Supplément petite corbeille de fruits
 - 2 x pommes Granny Smith (340 g),
 - 12 x clémentines (756 g),
 - 1 x noix (160g).

Code parrainage : ALETPCM

<http://www.jaiessayepourvous.fr>