

Semaine  
47-18

<b>Samedi</b> <b>17</b>	<i>On finit les restes</i>
<b>Dimanche</b> <b>18</b>	<i>Fond de placards</i>
<b>Lundi</b> <b>19</b>	<i>Sauté de poulet au curry</i>
<b>Mardi</b> <b>20</b>	<i>Velouté de chou-rave, polenta à la mozzarella</i>
<b>Mercredi</b> <b>21</b>	<i>Poêlée au St-Marcellin et jambon italien</i>
<b>Judi</b> <b>22</b>	<i>Pavé de julienne sauce chimichurri</i>
<b>Vendredi</b> <b>23</b>	<i>Sortez !</i>

### Liste des courses

- Colis Quitoque 4 recettes -400 Kcal.  
  
+ une recette sucrée Pancakes aux clémentines, sauce chocolat et cacahuètes caramélisées
- Supplément petite corbeille de fruits
  - 6 x kiwis (432 g),
  - 2 x poires comices (380 g),
  - 1 x raisin blanc (400 g)
  - 1 x noisette (50 g).
- Supplément les dessert
  - 1 x 2 yaourts à la vanilles (250 g),
  - 1 x yaourt nature BIO demi-écrémé (500 g)
  - 1 x 2 crème dessert au chocolat (250 ml)
  - 1 x coulis bio fraise goyave (190 g)

Code parrainage : ALETPCM

<http://www.jaiessayepourvous.fr>