

Semaine  
29-19

<b>Samedi</b> <b>13</b>	<i>On finit les restes</i>
<b>Dimanche</b> <b>14</b>	<i>Fonds de placards</i>
<b>Lundi</b> <b>15</b>	<i>Chili con carne Fromage blanc et cerises</i>
<b>Mardi</b> <b>16</b>	<i>Sauté de crevettes aux poivrons Compote pomme et pain d'épice</i>
<b>Mercredi</b> <b>17</b>	<i>Poulet rôti, taboulé Crème vanille</i>
<b>Jeudi</b> <b>18</b>	<i>Steak haché -haricots verts Abricots</i>
<b>Vendredi</b> <b>19</b>	<i>Sortez !</i>

Liste des courses

- Légumes / Fruits
  - Oignons,
  - Poivrons,
  - Abricots, cerises, kiwis
- Frais
  - Bœuf haché,
  - Crevettes,
  - Poulet,
  - Taboulé,
  - Fromage blanc,
  - Crèmes vanilles
- Epicerie
  - Bocal de haricots rouges,
  - Riz brun,
  - Bouillon de bœuf,
  - Concentré de tomate,
  - Bocal chair de tomates,
  - Bocal haricots verts,
  - Compote pomme,
  - Pain d'épice