

Menu de la semaine

Semaine du _____

olivi

LISTE D'ÉPICERIE / DE COURSES

[illegible]

	MIDI	SOIR	COLLATION / NOTES
Lundi	Salade de lentilles et feta	Poulet poêlé, courgettes, riz (riz en double)	Pommes
Mardi	Restes de poulet et riz	Quiche aux poireaux, salade verte	Yogourt
Mercredi	Part de quiche	Pâtes, sauce tomate et thon	Fromage, craquelins
Jeudi	Soupe de légumes et pain	Omelette, pommes de terre sautées	Carottes, houmous
Vendredi	Sandwich fromage et crudités	Pizza maison, soir facile	Fruits
Samedi	Croque-monsieur	Rôti de porc et gratin de pommes de terre	Muffins maison
Dimanche	Restes du rôti	Soupe et tartines : on vide le frigo	Compote

LISTE D'ÉPICERIE / DE COURSES

- Poulet (hauts de cuisse)
- Courgettes, poireaux, carottes
- Riz, pâtes, pain
- Œufs, feta, gruyère
- Thon en conserve, lentilles
- Pommes de terre
- Pâte à pizza, sauce tomate
- Rôti de porc
- Fruits de saison