

En février, on mange quoi...

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Semaine 1



Semaine 2

Semaine 3



Semaine 4



En février, on mange quoi...



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

restes du week-end	quiche potiron/salade crème vanille	nuggets poulet frites île flottante	omelette au jambon salade clémentine	moules/frites poire	poulet curry/riz flan	poulet rôti pommes au four tarte au chocolat
sauccisse/purée/pois yaourt carambar	chandeleur	velouté carottes fromage crème chocolat	farçons/pommes de terre sautées fromage blanc	hamburger yaourt	fajitas au boeuf salade de fruits	quiche tomate/thon pomme au four
restes du week-end	sauccisses/frites tomate provençale fruit	cordons bleu/pâtes gâteau chocolat	poulet sauce coco nouilles cheese cake	cabillaud sauce oseille riz pamplemousse	steack/poireaux/pommes de terre yaourt	veau marengo purée gâteau aux pommes
saumon cuit au miel/riz fruit	gaufres salées salade beignets	soupe courgettes fromage yaourt	oeuf cocotte salade clémentine	pizza carottes râpées tarte citron	saint-valentin	quiche lorraine compote
restes du week-end	hachis parmentier crème	steack haché/frites/carottes gâteau	lasagnes panna cotta fruits rouges	poulet basquaise/riz crème chocolat	gratin dauphinois fromage blanc	boeuf bourguignon purée tarte aux pommes
haricots tarbais truite clémentine	endives jambon yaourt	soupe tomates/vermicelle fromage-pain	crème d'endives au lard clémentine	croque-monsieur salade compote	brochettes poulet caramélisé salade croquante crème pistache	soupe à l'oignon yaourt
restes du week-end	pommes de terre gratinées/salade fromage blanc	aiguillettes de poulet en crôte/pommes de terre sautées crème vanille	côte de veau flan poireau yaourt	saumon pesto en papillote haricots crème	steack/frites tarte	couscous fruit
salade riz/crevettes quatre quart	tarte à l'oignon salade compote	pâtes pesto/tomates salade fruits	oeuf à la coque mouillettes fromage fruit	hamburger compote	velouté haricots verts/chorizo fromage gâteau	quiche mexicaine fromage

Semaine 1



Semaine 2

Semaine 3



Semaine 4



Liste de courses

Semaine 1





































Liste de courses

Semaine 2



Liste de courses

Semaine 3



Liste de courses

Semaine 4



































