

# LUNDI

## DEJEUNER

Salade de concombre au yaourt  
Pâté croûte

## DÎNER

Pâtes farcies au jambon et aux épinards et sauce tomate

# MARDI

## DEJEUNER

Cuisses de poulet rôti et purée de pommes de terre

## DÎNER

Batonnets de carottes concombre, guacamole et petites tartes feuilletées à la tomate

# MERCREDI

## DEJEUNER

Steak de boeuf et haricots verts vapeur

## DÎNER

Risotto aux courgettes

# JEUDI

## DEJEUNER

Salade composée  
Croque monsieur

## DÎNER

Légumes nouveaux au four (petits pois, carottes, pommes de terre nouvelles et oignons nouveaux)

# VENDREDI

## DEJEUNER

Céleri rémoulade  
Quiche au jambon

## DÎNER

Soirée crêpes !

## LISTE DE COURSES

pour 4 personnes

2 salades  
300g d'épinards  
2 concombres  
1 kg de carottes  
600g de pommes de terre à chair fondante  
2 avocats  
250g de tomates cerise  
1 kg de haricots verts  
2 courgettes  
600g de petits pois  
1 botte d'oignons nouveaux  
1 céleri boule  
  
3 ou 4 cuisses de poulet  
4 steaks de boeuf  
8 tranches de jambon  
  
1 paquet de pâtes à farcir  
1 bouteille de passata tomate  
1 pâte feuilletée  
1 paquet de riz arborio  
1 paquet de pain de mie  
1 pâte brisée  
  
2 litre de lait  
2 yaourts  
12 oeufs  
1 gros pot de crème  
1 pot de ricotta  
200g de parmesan  
500g de fromage rapé  
1 boule de mozzarella

# PLANNING DE MENUS