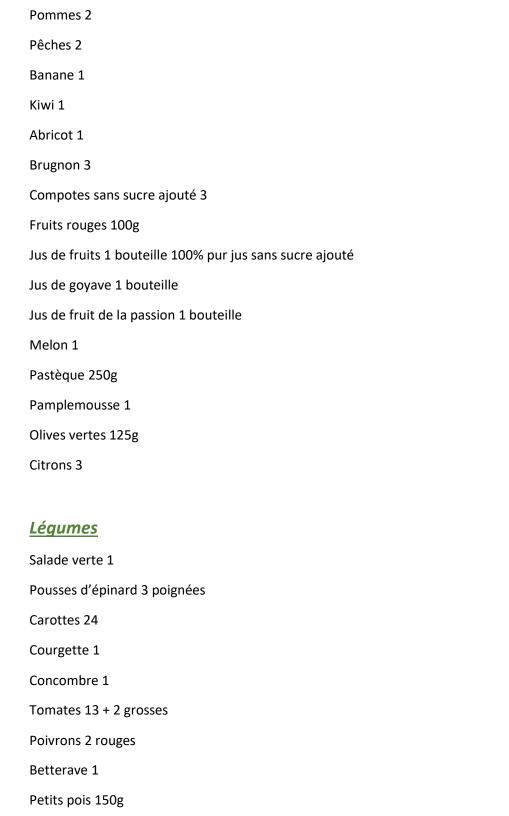
LISTE DES COURSES - SEMAINE 4

FRUITS

Fraises 500g



Oignons 9 + 2 gros + 7 sauciers

Champignons de Paris 3 + 150g de petits

1 boite de cœur d'artichauts

Haricots verts 300g

Choux mélangés surgelés 1 poche de 600g

Chou-fleur 1

Chou blanc 1

Branche de céleri 1

Céleri rave 1

Ciboulette 1 botte fraiche ou surgelée

Persil 1 botte fraiche ou surgelé

Cerfeuil 1 botte fraiche ou surgelé

Thym quelques brins

Menthe fraiche quelques feuilles

Ail 1 filet

Gaspacho (1 bouteille)

1 boite de sauce tomate nature

1 tube de double concentré de tomate

Laurier 4 feuilles

Macédoine de légumes 1 petite boite

Viandes, poissons, œuf

Poulet rôti 1

Bœuf (morceaux de collier) 400g

Allumettes nature 220g

Cuisses de lapin 2

Filet de poisson blanc (colin, cabillaud, perche, lieu,...) 200g

Filets de rouget 150g

Filet de canard 1

Viande de bœuf haché 120g

Marie Le Carvennec – diététicienne nutritionniste

Escalope de veau 1

Viande des grisons 100g

Œufs 7

2 tranches de jambon blanc

Moules 750g

FECULENTS

Pommes de terre 8 + 2 grosses + 7 petites

Gnocchis 200g

Semoule de blé complet 1 paquet

Blé 1 paquet

Pâtes (au choix selon le goût) 1 paquet

Spaghetti 1 paquet

Petit brun 1 paquet

Pain de mie complet 1 paquet

Pain 4 baguettes

Pain de campagne1

Pain aux céréales 1

Céréales nature petit déjeuner (pétales de maïs...) 1 boite

Biscottes complètes 1 boite

Flocons d'avoine 1 boite

Haricots rouges 1 petite boite

Maïs 1 petite boite

Noix 3

Pâtes brisées 2

Farine paquet

LAITAGES

Yaourts nature 4

Fromages blancs nature 4

Petit suisse nature 6

Faisselles 1

Lait ½ écrémé 1L

Fromage à tartiner 30g (type carré frais)

Fromage 210g (selon le goût, comté, camembert, chèvre...)

Fromage râpé 2 paquets

Crème semi épaisse à 4% 2 briques

Sel, poivre, huile d'olive, huile de noix, huile de colza, huile de tournesol, vinaigre balsamique, vinaigre de vin, moutarde, coriandre moulue, muscade, cumin en poudre, curry, fleur de sel, gros sel, paprika, piment fort en poudre, piment doux, tabasco, bouillons de cube de bœuf, fumet de poisson, bouillon de volaille, vin blanc, sucre en poudre, cacao en poudre, noix de coco en poudre, sirop de sucre de canne, vanille liquide, lait de coco, beurre.

Papier sulfurisé