SEM 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|  |  |  |  |  | Lentilles / saucisses | Poulet/frites  (picard/lidl) |
| Soupe Butternut / Coco / Oignon  Œuf / Mouillettes  (Bio/lidl) | Röstis / légumes verts / Haché sauce tomate  (picard/lidl) | Hachis Parmentier / Salade  (picard/bio) | Pizza / Salade  (picard/bio) | Carottes / Betteraves Râpées  Gratin de pâtes /jambon/fromage  (Bio/lidl) | Tartiflette / salade | Soupe de légumes (pdt, carottes, poireaux) |

**Liste des courses :**

Picard (36€) : Hachi Parmentier (5€), Röstis (4€), haricots verts (3€), Haricots plats (3€), Pizza x 2 (8€), frites (3€), poireaux (3€) + framboises (4€), nounours purée (3€)

Bio & Sens (25€) : Salade x2 (2€), Butternut (3€), Coco (2€), Oignon x6 (3€), carottes (2€), betterave (2€), pommes de terre (2€), raisin (6€), pommes (3€)

Lidl (30€) : pain X5 (3€), sauce tomate (1€), Steaks hachés bio (4€), coquillettes (1€), Crème fraîche (2€), dès de jambon (2€), fromage râpé (2€), poulet (7€), lardons (2€), fromage tartiflette (3€), saucisses (3€)

SEM 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|  |  |  |  |  | Gratin de pâtes /lardon/sauce tomate/fromage  (Bio/lidl) | Burgers/frites  (picard/lidl) |
| Pizza / Salade  (picard/bio) | Omelette  Poêlé de légumes (champ, hari, carots, pois)  Röstis  (Bio/lidl) | Lasagnes / Salade  (picard/bio) | Dès de patates, blanc de dinde, légumes verts  (picard/bio) | Soupe vermi  Patate douce / lard / salade | Camembert au four / pommes de terre aux herbes / salade | Soupe butternut / coco / oignon |

**Liste des courses :**

Picard (46€) : Lasagnes (5€), Röstis (4€), haricots verts (3€), ~~Haricots plats~~, champignons (3€), carottes (3€), petits pois (3€), Pizza x 2 (8€), frites (3€), dès de pomme de terre (2€), blanc de dinde (12€)

Bio & Sens (19€) : Salade x2 (2€), ~~oignon~~, patate douce (3€), pomme de terre (2€), butternut (3€), Coco (2€), raisin (6€), mangue (3€)

Lidl (28€) : pain x5 (3€), sauce tomate x2 (2€), Steaks hachés bio x 2 (8€), coquillettes (1€), lardons (2€), pain burger (1€), fromage burger (2€), Kub’OR (2€), vermicelles (2€), lard en tranche (2€), camembert (3€)

SEM 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|  |  |  |  |  | Haricots blanc saucisse  (Bio/lidl) | Nouilles asiatiques / dinde / légumes wok  (picard/lidl) |
| Pâtes fraiches /parmesan / salade  (lidl/bio) | Poêlée pdt / champignon / légumes verts, lardons  (picard/lidl) | Pizza / Salade  (picard/bio) | Gratin choux-fleurs / lardons  (picard/lidl) | Riz, dinde, curry, crème fraiche oignon  (picard/bio/lidl) | Tajine pdt / pruneaux / carottes / épinards / pois chiches /oignon  (picard/bio/lidl) | Soupe pdt / châtaigne + éclats d’amandes  (picard/bio) |

**Liste des courses :**

Picard (27€) : Pois chiches (4€), châtaignes (4€), dès de pdt (2€), choux-fleurs (3€), légume wok (4€), épinards (3€)

+ framboises (4€), nounours purée (3€)

Bio & Sens (30€) : Salade (1€), pommes de terre (6€), Oignon x4 (3€), pommes (3€), raisin (4€), nashi (4€), biscottes (3€), amandes (6€)

Lidl (33€) : pain X5 (3€), Crème fraîche (2€), riz (2€), pâtes fraiches x2 (5€), pruneaux (3€), parmesan (4€), fromage râpé (2€), lardons (2€), pistaches (3€), cacahuètes (2€), saucisses (3€), olives (2€)

Super U (6€) : nouilles asiatiques (2€), yakitori (4€)