

*Listes de courses:  
quantité pour 4 personnes  
(2 repas de 2 personnes)  
Du lundi au vendredi*

- 400 GR de spaghetti
- 400 GR de viande haché
- 200 gr de farce à légume
- Sauce tomates cuisinées (500 gr env)
- parmesan rapé

- noix
- graines de courge
- pousses d'épinard
- effiloché de canard nature
- tranches de magret de canard fumé
- pêche (- 200 gr de penne)

- semoule pour 4 personnes
- 8 pilons de poulet
- 2 merguez
- épices à couscous
- bouillon de volailles
- 2 courgettes
- 2 navets
- 1 aubergine
- 3 carottes

- 300 gr de riz
- 4 œufs
- 1 grosse boîte de thon
- 250 gr de tomates cerise
- dés de gouda

- 4 pains à bagel
- 4 tranches de saumon fumé
- fromage frais type Saint morêt
- concombre
- salade