

LISTE DES COURSES

SEMAINE DU 1ER AU 7 DÉCEMBRE !



BOISSONS CHAUDES :

- THÉ
- CAFÉ
- TISANE / EAU

PAIN :

- PAIN COMPLET DE SEIGLE
- WASA FIBRES COMPLÈTES

FÉCULENTS :

- RIZ BASMATI
- POMME DE TERRE
- QUINOA

ŒUFS

VIANDES :

- VEAU
- ALLUMETTE DE BACON FUMÉ À 3%
- STEAK HACHÉ 5%
- BŒUF HACHÉ 5 % MG

POISSONS :

- MOULES
- CREVETTES ROSES
- CABILLAUD
- SAUMON

FRUITS / LÉGUMES :

- POTIMARRON
- SALADE VERTE
- POIREAU
- CAROTTE
- CHOUCROUTE CUITE
- CHAMPIGNONS
- CHOU-FLEUR
- OIGNONS NOUVEAUX
- HARICOTS VERTS SURGELÉS
- POIRE
- POMME
- KIWI
- ORANGE

PRODUITS LAITIERS :

- FROMAGE DE BREBIS
- YAOURT DE BREBIS
- REBLOCHON
- CONTÉ
- FROMAGE FRAIS TYPE SAINT MORET

ASSAISONNEMENTS ET CONDIMENTS :

- HUILE D'OLIVE
- HUILE DE COLZA OU TOURNESOL
- HUILE DE NOIX
- CRÈME ALLÉGÉE À 15%
- ECHALOTES

LISTE DES COURSES

SEMAINE DU 8 AU 14 DÉCEMBRE !



BOISSONS CHAUDES :

- THÉ
- CAFÉ
- TISANE / EAU

PAIN :

- PAIN COMPLET DE SEIGLE
- WASA FIBRES COMPLÈTES

FÉCULENTS :

- FÈVES

(SI VOUS AVEZ DES FÉCULENTS LE SOIR DANS VOTRE PROGRAMME)

- HARICOTS ROUGES
- QUINOA
- RIZ
- FARINE DE SARRASIN
- FLOCON D'AVOINE
- PATATE DOUCE

ŒUFS

VIANDES :

- BŒUF HACHÉ 5 % MG
- ESCALOPE DE POULET

POISSONS :

- CREVETTES
- FILETS DE POISSON FERMES (CABILLAUD, MÉROU, ETC)
- SAUMON
- CABILLAUD

+ MATIÈRES GRASSES

FRUITS / LÉGUMES :

- HARICOTS PLATS
- SALADE VERTE / ROQUETTE
- POTIMARRON / BUTTERNUT
- CAROTTES
- PANAIS
- POIREAUX
- BROCOLIS
- NAVETS
- ANANAS
- CLÉMENTINES
- POMME/ POIRE
- CITRON
- KAKI
- LÉGUMES POT AU FEU
- FRUITS SURGELÉS

PRODUITS LAITIERS :

- YAOURT NATURE
- FROMAGE BLANC
- FROMAGE RÂPÉ

ASSAISONNEMENTS ET CONDIMENTS :

- CURRY / PAPRIKA/ CUMIN/ HERBES DE PROVENCES
- BOUILLON DE VOLAILLE/ FUMET DE POISSON
- MOUTARDE / MIEL
- AMANDE GRILLÉE
- 1 GROSSE BOITE DE CHAIR DE TOMATE
- OIGNONS/ AIL
- HUILE D'OLIVE
- CUMIN
- PERSIL ET BOUQUET GARNI
- PIMENT DE CAYENNE
- VIN BLANC

LISTE DES COURSES

SEMAINE DU 16 AU 24 DÉCEMBRE !



BOISSONS CHAUDES :

- THÉ
- CAFÉ
- TISANE / EAU

PAIN :

- PAIN COMPLET DE SEIGLE
- WASA FIBRES COMPLÈTES

FÉCULENTS :

- POIS CHICHES
- RIZ
- PÂTE COMPLÈTE
- QUINOA

ŒUFS

VIANDES :

- ESCALOPE DE POULET
- FILET DE BŒUF
- DÉS DE JAMBON
- TRANCHES DE JAMBON DE PARIS
- STEAK HACHÉ 5%

POISSONS :

- POISSONS VARIÉS
(POUR LA SOUPE DE POISSON)
- CABILLAUD
- THON

MATIÈRES GRASSES :

- BEURRE
- CRÈME FRAÎCHE ALLÉGÉE
15%

FRUITS / LÉGUMES :

- AVOCAT
- CHOU ROUGE / CHOU FRISÉ /
CHOU BLANC / CHOU-FLEUR
- ENDIVES
- CAROTTES ET CAROTTE JAUNES
- FRUITS D'HIVER
(POUR LA SALADE DE FRUIT)
- POMME / POIRE
- POIREAUX
- CLÉMENTINES
- FRUITS ROUGES SURGELÉS
- KAKI
- BETTERAVES

PRODUITS LAITIERS :

- YAOURT NATURE ET DE BREBIS /
PETITS SUISSES
- FROMAGE BLANC
- FROMAGE RÂPÉ / CONTÉ /
SAINT MORET / FETA
- LAIT DEMI ÉCRÉMÉ
-

ASSAISONNEMENTS ET CONDIMENTS :

- MAÏZENA
- TOMATE PELÉE ET CONCENTRÉ DE TOMATE
- NOIX
- HUILE OLIVE ET COLZA
- AIL ET OIGNONS FRAIS
- SAUCE SOJA
- ÉPICES MÉLANGÉES
(GINGEMBRE, CUMIN, CORIANDRE)
- SÉSAME NOIR
- SAFRAN
- SEL, POIVRE
- MIEL
- PISTACHES CONCASSÉS
- VIN BLANC
- GRAINES DE COURGES
- NOIX DE MUSCADE