

MENUS SEMAINE 1 (lundi à mercredi)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MIDI Entrée	Salade verte	Salade tomates	Salade verte
Plat	Croque mc do  <p>CROQUE MC DO MAISON 0,56€!!</p> <p>→ la recette</p>	Cake salé hot dog  <p>CAKE HOT DOG 0,30 € POUR UNE BELLE TRANCHE</p> <p>→ la recette</p>	Croquettes pommes de t  <p>CROQUETTES DE pommes de terre</p> <p>→ la recette</p>
Dessert	Crème dessert  <p>CREME DESSERT au micro ondes</p> <p>www.recettes-economiques.com</p> <p>→ la recette</p>	Compote ou fruit 	Pommes caramélisées  <p>→ la recette</p>
SOIR Entrée			
Plat	Curry pois chiche épinards  <p>CURRY POIS CHICHE EPINARDS 0,68 €</p> <p>→ la recette</p>	Polenta sauce champignons h blancs  <p>POLENTA SAUCE CHAMPIGNONS ET HARICOTS BLANCS 0,55 €</p> <p>→ la recette</p>	Gratin courgettes+steack  <p>GRATIN DE COURGETTES AU MICRO ONDES</p> <p>→ la recette</p>
Dessert	Yaourt ou fromage blanc 	Tarte amandine  <p>→ la recette</p>	Compote ou fruit 

Pour voir les recettes cliquez sur → la recette

Bonjour,
merci d'avoir téléchargé ce "menu".
Si tu veux la suite, laisses moi un message sur facebook ou envoies moi un mail :
recetteseconomiques@gmail.com

Pour le moment, il n'y a que 3 jours de menus,
j'attends les retours afin de savoir si ça plait, si tu veux la suite..
J'ai besoin de connaitre ce que tu en penses, si tu as des idées d'améliorations, des suggestions..envoies moi un mail.

J'ai passé quelques heures afin de réaliser ce menu, alors merci de le partager.

N'oublies pas : pour voir les recettes [cliquez sur → la recette](#)