

# MES REPAS DE LA SEMAINE N°1

## MAI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Fruit pressé / jus de fruit « sans sucre ajouté » + Tartines de pain (miel, beurre, confiture) / biscottes / céréales + Produit laitier (lait, yaourt ...)				
<b>DÉJEUNER</b>	Onglet à l'échalote Courgettes Camembert Compote de pommes	Concombres à la crème Côte de porc Pommes de terre sautées Cerises	Carottes râpées Poulet basquaise Riz Fraises chantilly	Salade + blanc de poulet + avocat + parmesan Yaourt à la confiture	Crevettes + soja + maïs + avocat + emmental + pamplemousse Riz au lait
<b>GOÛTER</b>	Fruits / compote / jus de fruits « sans sucre ajouté » + Pain avec chocolat / confiture / miel + Produit laitier + Fruits secs occasionnellement				
<b>DÎNER</b>	Salade de pâtes + avoine + parmesan + roquette + sauce au pesto vert + tomates Yaourt au miel	<b>Aubergines parmiggiana *</b> Fromage blanc avec du coulis de framboise	Salade verte Oeufs à la coque mouillettes Mousse au chocolat	Radis Omelette + pommes de terre + salade verte Carpaccio de mangue	Quiche aux épinards Saumon fumé Salade de fruits

Et plein de verres d'eau en toute saison !

### MA LISTE DE COURSES :



Carottes primeurs - Courgettes - Radis - Échalotes - Concombre  
Pommes de terre - Salade verte - Maïs - Tomates - Avocat - Roquette  
Oignon - Ail - Basilic - Mangue - Pamplemousse - Cerises - Fraises  
Fruits de saison pour la salade de fruits (cerises, fraises, pommes, oranges ...)



Pâtes - Avoine - Pesto au basilic - Origan - Tranches de saumon fumé - Pulpe de tomates - Blancs de poulet - Riz Soja - Pâte Brisée (pour la quiche) - Sauce tomate - Pain (pour les mouillettes) - Miel  
Confiture - Coulis de framboise - Compotes de pommes



Crème - Parmesan - Emmental - Oeufs - Mozzarella (2)  
Camembert - Beurre - Chantilly - Fromage râpé - Mousses au chocolat - Riz au lait - Yaourts naturels - Fromage blanc



Onglets - Côtes de porc - Poulet - Blancs de poulet



Epinards - Tranches d'aubergine grillées  
Crevettes

### RECETTE \* : 4 personnes

### Aubergines parmiggiana

Pèle et émince un oignon et deux gousses d'ail.  
Fais les revenir 3 minutes dans un filet d'huile d'olive.  
Ajoute 800 grammes de pulpe de tomates, du sel, du poivre, une cuillère à soupe d'origan, un sucre et quelques feuilles de basilic.  
Laisse mijoter pendant 30 minutes.  
Fais décongeler deux sachets d'aubergine en tranches grillées.  
Coupe deux boules de mozzarella en tranches.  
Recouvre le fond d'un plat à gratin de sauce tomate, puis des tranches d'aubergine.  
Parsème de parmesan râpé et de tranches de mozzarella.  
Répète jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien et finis par de la sauce tomate et du parmesan.  
Place au four à 180 °C pendant 40 minutes.

© Ma Share Ecole  
Et la vie est plus douce à la maison  
[www.mashareecole.com](http://www.mashareecole.com)



**Bon appétit !**

MES REPAS DE LA SEMAINE N°2  
MAI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Fruit pressé / jus de fruit « sans sucre ajouté » + Tartines de pain (miel, beurre, confiture) / biscottes / céréales + Produit laitier (lait, yaourt ...)				
<b>DÉJEUNER</b>	Blanc de poulet Courgettes Morbier Pommes	Radis / betteraves Rôti de porc Blé Cerises	Spaghetti à la bolognaise Kiwis	Concombres Escalope de veau + champignons à la crème + riz Fraises	Pavés de saumon Blé Salade de fruits de saison
<b>GOÛTER</b>	Fruits / compote / jus de fruits « sans sucre ajouté » + Pain avec chocolat / confiture / miel + Produit laitier + Fruits secs occasionnellement				
<b>DÎNER</b>	Carottes râpées Tagliatelles Petit-suisse	Salade César (poulet, laitue, parmesan, sauce césar croutons) Yaourt au miel	Oeufs mimosa Salade de lentilles Banane (rôtie ou pas)	Asperges vertes au jambon blanc gratiné * Mangue	Artichauts Pizza végétarienne Kiwis

Et plein de verres d'eau en toute saison !

MA LISTE DE  
COURSES :



Persil - Oignon - Radis - Betterave - Courgettes - Salade verte  
Asperges vertes - Lentilles - Tomates - Carottes primeurs - Laitue  
Concombre (x2) - Artichauts - Champignons Coriandre - Avocat  
Fruits de saison (pour la salade de fruits) - Mangue (x2) - Bananes  
Pommes - Cerises Kiwis - Fraises



Spaghetti - Sauce bolognaise - Riz - Tagliatelles - Quinoa  
Miel - Mayonnaise - Moutarde - Huile d'olive - Blé - Sauce César  
(pour la salade César) - Croutons



CHEZ LE  
CRÉMIER

Morbier - Feta - Crème entière - Oeufs - Emmental,  
cheddar ou gruyère - Crème fleurette - Petits-suisse  
Yaourts naturels - Parmesan



CHEZ LE  
BOUCHER

Tranches de jambon blanc - Rôti de porc  
Escalopes de veau - Blanc de poulet - Lardons



CHEZ LE  
POISSONNIER



AU RAYON  
SURGELÉS

Pizza végétarienne (ou maison) - Pavés de  
saumon

RECETTE \* :  
4 personnes

Asperges vertes  
au jambon  
gratiné

Épluche une trentaine d'asperges vertes et fais les cuire 4 à 5 minutes dans de l'eau  
bouillante salée.  
Égoutte et réserve-les.  
Roule quatre asperges dans une tranche de jambon blanc et recommence.  
Dépose dans un plat à gratin.  
Arrose de 20 cl de crème fleurette.  
Parsème de 100 g de fromage (emmental, cheddar ou autre).  
Enfourne pendant 15 minutes jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

Bon appétit !

© Ma Share Ecole  
Et la vie est plus douce à la maison  
[www.mashareecole.com](http://www.mashareecole.com)



MES REPAS DE LA SEMAINE N°3  
MAI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PETIT-DÉJEUNER	Fruit pressé / jus de fruit « sans sucre ajouté » + Tartines de pain (miel, beurre, confiture) / biscottes / céréales + Produit laitier (lait, yaourt ...)				
DÉJEUNER	Poireaux vinaigrette Hachis parmentier Fraises	Salade de tomates Entrecôte Frites Cerises	Radis Tomates farcies Riz Crème caramel	Avocat Paupiette de veau Petit-pois / carottes Compote à la rhubarbe	Thon Ratatouille Saint nectaire Mangue
GOÛTER	Fruits / compote / jus de fruits « sans sucre ajouté » + Pain avec chocolat / confiture / miel + Produit laitier + Fruits secs occasionnellement				
DÎNER	Velouté de courgettes Oeuf à la coque mouillettes Emmental Mangue	Salade quinoa + concombre + feta + menthe + huile d'olive + jus de citron vert Fromage blanc et confiture	Artichauts Gratin fromage brocoli et chou fleur Compote de pommes	<b>Courgettes farcies à la ricotta et aux lardons *</b> Fromage blanc et miel	Radis, concombres à la sauce grecque Linguine Fraises

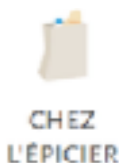
Et plein de verres d'eau en toute saison !

MA LISTE DE COURSES :



CHEZ LE PRIMEUR

Poireaux primeurs - Concombre - Tomates - Oignon - Radis - Brocolis  
Chou fleur - Courgette (x2) - Basilic - Avocats - Petit-pois - Carottes  
primeurs - Légumes (pour la ratatouille, si pas surgelés) - Mangue (x2)  
Menthe - Citron vert - Fraises - Cerises



CHEZ L'ÉPICIER

Miel - Confiture - Quinoa - Linguine - Riz - Pain (pour les mouillettes) - Huile d'olive - Compotes de pommes - Compotes à la rhubarbe



CHEZ LE CRÉMIER

Lait - Crème - Beurre - Oeufs - Feta - Saint nectaire  
Emmental - Crème caramel - Ricotta - Parmesan  
Fromage blanc - Yaourts naturels



CHEZ LE BOUCHER

Entrecôtes - Paupiettes de veau - Lardons



CHEZ LE POISSONNIER



AU RAYON SURGELÉS

Thon - Frites au four - Ratatouille (si pas faite maison) - Hachis parmentier - Tomates farcies

RECETTE \* :  
4 personnes

Courgettes farcies à la ricotta et aux lardons

Préchauffe le four à 200 °C.  
Fais revenir les lardons à feu moyen.  
Lave les courgettes, coupe-les en deux dans le sens de la longueur et vide-les.  
Pèle l'oignon et émince-le finement.  
Lave le basilic et hache-le.  
Mélange la ricotta avec l'huile d'olive, les lardons, le basilic et l'oignon.  
Dépose les courgettes dans le plat à gratin.  
Farcis-les avec la préparation.  
Parsème de parmesan.  
Fais cuire les courgettes pendant 35 minutes.

Bon appétit !

© Ma Share Ecole  
Et la vie est plus douce à la maison  
[www.mashareecole.com](http://www.mashareecole.com)



MES REPAS DE LA SEMAINE N°4  
MAI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Fruit pressé / jus de fruit « sans sucre ajouté » + Tartines de pain (miel, beurre, confiture) / biscottes / céréales + Produit laitier (lait, yaourt ...)				
<b>DÉJEUNER</b>	Radis au beurre Poulet Purée de pommes de terre Ananas	Concombre à la vinaigrette Steak haché Boulghour Banane	Penne Yaourt à la confiture	Taboulé Rôti de dinde Brocolis Petits-suisses	Salade de tomates Filet de poisson Courgettes Cerises
<b>GOÛTER</b>	Fruits / compote / jus de fruits « sans sucre ajouté » + Pain avec chocolat / confiture / miel + Produit laitier + Fruits secs occasionnellement				
<b>DÎNER</b>	Tomates mozzarella Gratin de macaronis Yaourt et confiture	Salade + concombres + oeufs durs + avocat + tomates + fromage + maïs Fromage blanc	Gaspacho Omelette de chèvre frais à la menthe * Cheese cake	Salade Croque-monsieur Fraises	Verrines avocats-crevettes Quiche saumon-épinard Glaces

Et plein de verres d'eau en toute saison !

MA LISTE DE  
COURSES :



CHEZ LE  
PRIMEUR

Radis - Pommes de terre - Concombre - Bananes - Brocolis  
Tomates - Courgettes - Cerises - Salade - Avocat (x2)  
Epinards - Ananas - Menthe Fraises - Citrons verts - Ciboulette



CHEZ  
L'ÉPICIER

Macaronis - Confiture - Penne - Pâte brisée - Taboulé - Pain  
Gaspacho - Boulghour - Maïs



CHEZ LE  
CRÉMIER

Mozzarella - Beurre - Emmental (ou autre fromage  
pour le gratin, la quiche et la salade) - Crème liquide  
Cheese cake - Oeufs - Fromage de chèvre - Lait  
Yaourts naturels - Petits-suisses - Fromage blanc



CHEZ LE  
BOUCHER

Poulet - Steaks hachés - Rôti de dinde - Tranches  
de jambon blanc (pour les croque-monsieurs)



CHEZ LE  
POISSONNIER



AU RAYON  
SURGELÉS

Filets de poisson - Saumon - Épinards - Glaces  
Crevettes - Purée (de pommes de terre si pas  
prises chez le primeur)

RECETTE \* :  
4 personnes

Omelette de  
chèvre frais  
à la menthe

Casse huit oeufs dans un saladier et bats-les avec du sel et du poivre.  
Coupe le fromage de chèvre en petits dés et réserve-le.  
Lave la menthe, coupe-la et réserve-la dans un autre bol.  
Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle.

Verse-les oeufs battus dans la poêle quand elle est bien chaude.  
Répartis les morceaux de fromage de chèvre quand l'omelette  
commence à être cuite.  
Parsème de menthe.  
Roule l'omelette et laisse la reposer 2 minutes avant de la déguster.

Bon appétit !

© Ma Share Ecole  
Et la vie est plus douce à la maison  
[www.mashareecole.com](http://www.mashareecole.com)

