



Mercredi 19 Aout 2009

Midi Equilibre (2 pers)

Avocat
Truite ~ Riz ~ Epinards

Soir Equilibre (2 pers)

Gaspacho
Aiguillettes de canard ~ Pommes de terre ~ Carottes

Jeudi 20 Aout 2009

Midi Equilibre (2 pers)

Tomates cerises ~ Chicorée frisée
Escalope de dinde ~ Quinoa ~ Champignons de paris



Fruits et Légumes

<u>Produits</u>	<u>Quantité</u>	<u>Prix</u>
Avocat	1 u	1.5 €
Epinards	240 g	0.48 €
Gaspacho	400 ml	1.2 €
Carottes	300 g	1.56 €
Tomates cerises	160 g	0.66 €
Chicorée frisée	100 g	1.2 €
Champignons de paris	240 g	1.24 €

Boucherie / Poissonnerie

<u>Produits</u>	<u>Quantité</u>	<u>Prix</u>
Truite	320 g	6.4 €
Aiguillettes de canard	300 g	3.6 €
Escalope de dinde	240 g	3.6 €

Epicerie

<u>Produits</u>	<u>Quantité</u>	<u>Prix</u>
Riz	160 g	0.48 €
Pommes de terre	160 g	0.36 €
Quinoa	160 g	0.8 €

Total Estimé : 23.08 €