



Toutes les histoires
ont une fin, **mais chaque fin**
est le début de
quelque chose **de nouveau.**

Novembre 2017

Novembre 2017



M	1	(44)	
J	2		
V	3		
S	4		
D	5		
L	6	(45)	
M	7		
M	8		
J	9		
V	10		
S	11		
D	12		
L	13	(46)	
M	14		
M	15		
J	16		
V	17		
S	18		
D	19		
L	20	(47)	
M	21		
M	22		
J	23		
V	24		
S	25		
D	26		
L	27	(48)	
M	28		
M	29		
J	30		

Novembre 2017



To Do Liste

Objectifs

1

2

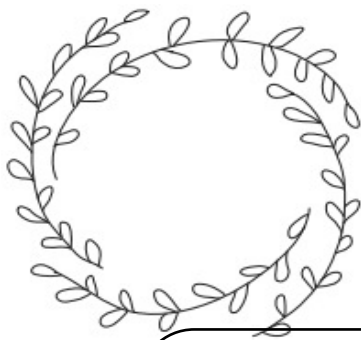
3

Notes

Mois prochains

A FAIRE.... À SUIVRE...

[illegible]



Note ici une phrase Qui t'inspire :

PRIORITES DE LA SEMAINE

Perso

- 1 ☐ _____
- 2 ☐ _____
- 3 ☐ _____

Pro

- 1 ☐ _____
- 2 ☐ _____
- 3 ☐ _____

CHALLENGE PERSO



PRIORITES DU JOUR

Perso

- 1 ☐ _____
- 2 ☐ _____
- 3 ☐ _____

Pro

- 1 ☐ _____
- 2 ☐ _____
- 3 ☐ _____

ACTIONS ANNEXES

Pro

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Perso

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRATITUDES

- 1 ☐ _____
- 2 ☐ _____
- 3 ☐ _____

M
A

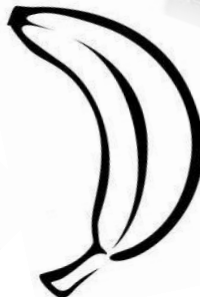
J
O
U
R
N
E
E

Fruits et Légumes du mois

Novembre



Ananas	Ail	Navet
Avocat	Betterave	Oignon
Banane	Brocoli	Panais
Chataigne	Carotte	Pied de Mouton
Citron	Céleri	Pleurote
Clémentine	Chou	Poireau
Coing	Chou de Bruxelles	Pomme de Terre
Fruit de la passion	Chou-Fleur	Potiron
Grenade	Chou-Rave	Potimarron
Kaki	Citrouille	Radis
Kiwi	Courge	Salade
Mandarine	Endive	Salsifis
Mangue	Épinard	Topinambour
Marron	Mâche	Truffe
Noix		
Orange		
Pamplemousse		
Papaye		
Poire		
Pomme		



Novembre 2017



Semaine		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
44	Midi			Menu Enfants	<u>Risotto courgettes et tomates séchées</u>	<u>Blanquette de saumon</u>	Lasagnes	<u>Magret de canard et Carottes au miel</u>
	Soir			<u>Momies d'Halloween</u>	<u>Poisson Pané - Carottes Vichy</u>	Soupe de légumes	<u>Samoussas de porc à la pêche</u>	<u>Croque-Tablettes</u>
45	Midi	Restes du week-end	<u>Crevettes sautées à l'ail</u>	Menu Enfants	Saucisses / Lentilles	Steacks hachés - Haricots verts	<u>Chili con carne</u>	Tartiflette
	Soir	<u>Flan de parmesan aux pousses d'Epinards</u>	<u>Œufs Cocotte Ail & Fines Herbes</u>	Pizza Maison- Salade verte	<u>Tarte provençale Légumes-Chèvre</u>	Raviolis	<u>Poulet curry noix de coco - riz</u>	Soupe de poisson
46	Midi	Restes du week-end	<u>Roti de porc au miel sauce soja</u>	Menu Enfants	<u>Scampis à l'ail - feta et tomates cerises</u>	<u>Cassolettes de poisson</u>	Hachis Parmentier	<u>Aiguillettes de canard à la piperade</u>
	Soir	Moules Marinières - Frites	<u>Gratin de courgettes aux amandes</u>	Fajitas de bœuf	<u>Velouté de potirion</u>	<u>Champignons farcis</u>	<u>Soufflé au fromage</u>	<u>Gatin Epinards-saumon</u>
47	Midi	Restes du week-end	Endives au jambon	Menu Enfants	<u>Poulet caramélisé sésame sauce soja - Haricots verts</u>	<u>Cabillaud mijoté à l'italienne</u>	<u>Paupiettes de veau à la tomate</u>	<u>Paella au thermomix</u>
	Soir	<u>Pommes de terre en robe des champs au saumon fumé</u>	Pâtes à la bolognaise	Quiche Lorraine	Soupe à la tomate	Œufs brouillés aux lardons	<u>Terrine de poisson et noix de st jacques aux herbes</u>	<u>Camembert pané - Salade Verte</u>
48	Midi	Restes du week-end	<u>Boulettes de viande sauce tomates - Riz</u>	Menu Enfants	<u>Sauté de porc au chorizo</u>			
	Soir	<u>Brochettes de saumon au lard fumé - Poireaux</u>	Soupe de courgettes	<u>Potimarron au four - croutons, crème et gruyère</u>	Croissants au jambon			