





LES MENUS DE LA SEMAINE



	MIDI	SOIR
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		
SAMEDI		
DIMANCHE		

LISTE DE COURSES

Fruits et légumes

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Crèmerie

☐

☐

☐

☐

☐

Epicerie

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Viande et poisson

☐

☐

☐

☐

☐

Autre

☐

☐

☐

☐

☐

☐