

MENUS DE LA SEMAINE



LUNDI

Note :

Déjeuner :

Diner :

+/- Collations :

MARDI

Note :

Déjeuner :

Diner :

+/- Collations :

MERCREDI

Note :

Déjeuner :

Diner :

+/- Collations :

JEUDI

Note :

Déjeuner :

Diner :

+/- Collations :

VENDREDI

Note :

Déjeuner :

Diner :

+/- Collations :

SAMEDI

Note :

Déjeuner :

Diner :

+/- Collations :

DIMANCHE

Note :

Déjeuner :

Diner :

+/- Collations :

Note de la semaine



LISTE DE COURSES

FRUITS & LÉGUMES

CRÈMERIE

BOUCHERIE & CHARCUTERIE

ÉPICERIE SALÉE

ÉPICERIE SUCRÉE

POISSONNERIE

SURGELÉS

**ASSAISONNEMENTS, ÉPICES
& HERBES AROMATIQUES**

AUTRES (HYGIÈNE, ANIMAUX)