MENUS DE LA Semaine

DU ..... au .....

LUNDI

P. déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

MARDI

P. déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

MERCREDI

P. déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

JEUDI

P. déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

VENDREDI

P. déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

SAMEDI

P. déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

DIMANCHE

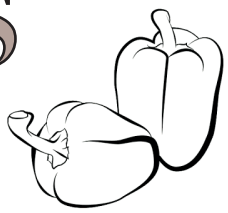
P. déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

NOTE

MES COURSES
du mois



Légumes

Fruits

Féculents

Viandes / Poissons

Épices / sauces

Pâtisserie / Boulangerie

Autres

MA CONSERVATION

Nom du produit	Nb de pièces	Nb de personnes	Avec déchets / sans déchets

MES INVENTAIRES

Placard

Congélateur

Frigo

Autres

MA CONSERVATION

Nom du produit	Nb de pièces	Nb de personnes	Avec déchets / sans déchets