



Mercredi		
Déjeuner	Entrée	
	Féculent	
	Légume	
	Viande	
	P. laitier	
	Fruit	
Dîner	Entrée	
	Féculent	
	Légume	
	P. laitier	
	Fruit	

Liste de courses :

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Jeudi		
Déjeuner	Entrée	
	Féculent	
	Légume	
	Viande	
	P. laitier	
	Fruit	
Dîner	Entrée	
	Féculent	
	Légume	
	P. laitier	
	Fruit	

Liste de courses :

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-





Liste de courses de la semaine :

<b>Fruits et légumes</b>	
<b>Epicerie salée</b>	
<b>Produits frais (viande, poisson, laitages...)</b>	
<b>Autre</b>	