MENU DE LA SEMAINE

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour de la semaine** |  |  |  |  |  |  |  | **Liste de course** |
| **PETIT-DEJEUNER** | | | | | | | |  |
| Légumes et fruits |  |  |  |  |  |  |  |
| Produits céréaliers |  |  |  |  |  |  |  |
| Produits laitiers |  |  |  |  |  |  |  |
| Viandes, poissons et œufs |  |  |  |  |  |  |  |
| **DEJEUNER** | | | | | | | |
| Légumes et fruits |  |  |  |  |  |  |  |
| Produits céréaliers |  |  |  |  |  |  |  |
| Produits laitiers |  |  |  |  |  |  |  |
| Viandes, poissons et œufs |  |  |  |  |  |  |  |
| **DINER** | | | | | | | |
| Légumes et fruits |  |  |  |  |  |  |  |
| Produits céréaliers |  |  |  |  |  |  |  |
| Produits laitiers |  |  |  |  |  |  |  |
| Viandes, poissons et œufs |  |  |  |  |  |  |  |
| **COLLATIONS** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |