MENU DE LA SEMAINE

Semaine du : _____

Jour	Plat	À acheter
Lundi midi		
Lundi soir		
Mardi midi		
Mardi soir		
Mercredi midi		
Mercredi soir		
Jeudi midi		
Jeudi soir		
Vendredi midi		
Vendredi soir		
Samedi midi		
Samedi soir		
Dimanche midi		
Dimanche soir		

R = repas rapide · Restes ? noter le jour d’origine · Sortir du congélateur la veille