

LA SOLUTION
EST DANS L'ASSIETTE!

#LEDÉFI

LES MENUS

Famille :

Semaine du au

Repas n°1 / JOUR :		
Entrée	Plat	Fromage / dessert
Composition de l'entrée (préciser si frais, surgelé, conserve, plat préparé, etc.) :	Composition du plat (préciser si frais, surgelé, conserve, plat préparé, etc.) :	Composition du fromage / dessert (préciser si frais, surgelé, conserve, plat préparé, etc.) :
Repas n°2 / JOUR :		
Entrée	Plat	Fromage / dessert
Repas n°3 / JOUR :		
Entrée	Plat	Fromage / dessert

Repas n°4 / JOUR :

Entrée	Plat	Fromage / dessert
Composition de l'entrée (préciser si frais, surgelé, conserve, plat préparé, etc.) :	Composition du plat (préciser si frais, surgelé, conserve, plat préparé, etc.) :	Composition du fromage / dessert (préciser si frais, surgelé, conserve, plat préparé, etc.) :

Repas n°5 / JOUR :

Entrée	Plat	Fromage / dessert

DÉFI DE LA SEMAINE

Acheter ses fruits et légumes chez un producteur (magasin, marché) ou dans un magasin de produits locaux.

OUI NON

Planter des fruits et légumes dans une jardinière sur son balcon, dans sa cuisine, etc.

OUI NON