

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

DÉFIS DE LA SEMAINE

Surgeler ou mettre en bocaux des fruits ou légumes de saison pour les consommer à une autre saison.

OUI NON