

		Mercredi	Jeudi	Vendredi		Lundi	Mardi
<b>Petit déjeuner</b>		pain / confiture	œufs / jambon	céréales		pain / confiture	céréales
<b>Déjeuner</b>	entrée						
	plat						
	fromage		fromage sec			fromage sec	
	dessert		fruits			fruits	
<b>Goûter</b>			pain / chocolat	fruits		gâteaux secs / crêpes	pain / chocolat
<b>Dîner</b>	entrée						
	plat						
	fromage	yaourt / fromage blanc	yaourt / fromage blanc	yaourt / fromage blanc		yaourt / fromage blanc	yaourt / fromage blanc
	dessert						
<b>Samedi :</b>		Déjeuner					
		Dîner					
<b>Dimanche :</b>		Déjeuner					
		Dîner	Restes				

Cette fiche reste sur le frigo et est complétée au retour des courses le mercredi pour établir les menus de la semaine.