

Menu de la semaine et liste de courses

Modèle gratuit à imprimer — meslistesdecourses.fr

La semaine

	Déjeuner	Dîner
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

Liste de courses

Fruits et légumes

- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-

Viande, poisson

- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-

Crèmerie

- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-

Épicerie

- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-

Surgelés

- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-

Boissons

- ☐
-
- ☐
-
- ☐
-

Divers

- ☐
-
- ☐
-