



# 10 menus et seulement 5 préparations pour ma semaine de travail

|                                 | lundi                       | mardi                       | mercredi               | jeudi   | vendredi                  | samedi | dimanche |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|---|---------------------------|--------|----------|
| <b>Déjeuner</b>                 | A faire en double portion ❶ | A faire en double portion ❸ | Restes du mardi midi ❸ | A faire en double portion ❷   | Restes du jeudi midi ❷    |        |          |
| <b>Légumes</b>                  |                             |                             |                        |   |                           |        |          |
| <b>Féculents</b>                |                             |                             |                        |   |                           |        |          |
| <b>Viandes/<br/>Poisson/œuf</b> |                             |                             |                        |   |                           |        |          |
| <b>Dîner</b>                    | A faire en double portion ❹ | Restes du lundi midi ❶      | Restes du lundi soir ❹ | Repas « petits restes » avant le week-end pour éviter le gaspillage | ❺ Le week-end approche... |        |          |
| <b>Légumes</b>                  |                             |                             |                        |   |                           |        |          |
| <b>Féculents</b>                |                             |                             |                        |   |                           |        |          |
| <b>Viandes/<br/>Poisson/œuf</b> |                             |                             |                        |   |                           |        |          |

