



# AU MENU!

Jour:	Menu	<u>Au frigo:</u>	DLC:
		Viandes: ----- -----	
		----- -----	
		Poisson: ----- -----	
		Végé: -----	
		Légumes:	
<u>Congélo:</u>		<u>Placard:</u>	
<b>TOUJOURS EN STOCK:</b>			
Oignons en dés Poivrons en lanières Carottes en rondelles		<b>Féculents:</b> riz, pâtes, semoule, quinoa, Ebly, Pommes de T <b>Protéines:</b> lentilles, haricots secs, pois chiches, thon en boîte <b>Légumes:</b> compote, petits pois, champignons, concentré de tomates, ratatouille, tomates concassées	