

Planification de la semaine

Menus

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Caroline Tanguay Dtp.
Diététiste.nutritionniste
418-573-7247
carolinetanguay.com

CE QU'IL FAUT PASSER

Liste d'épicerie

FRUITS ET LÉGUMES

VIANDES ET POISSONS

PAINS ET PRODUITS DE BOULANGERIE

PRODUITS LAITIERS

NON PÉRISSABLE

SURGELÉS
