

DIMANCHE

- ☐ LAIT/THÉ/CAFÉ + PAIN + OEUFS + CRUDITÉS
- ☐ STEAKS HACHÉS + PATATE DOUCE + PETITS POIS
- ☐ SOUPE DE LEGUMES + CRÊPES SALÉES (CHAMPIGNONS/FROMAGE)

SHALVA

# COURSES

*de la semaine*



## Fruits & Légumes

- ☐ FRUITS (PETITS DEJ/GOUTERS)
- ☐ CAROTTES / COURGETTES
- ☐ POMMES DE TERRE / NAVETS
- ☐ PATATE DOUCE / POIREAUX
- ☐ OIGNONS / AIL / CHAMPIGNONS
- ☐ CELERI / PERSIL / CORIANDRE
- ☐ TOMATES / TOMATES CERISES
- ☐ CONCOMBRES / SALADE VERTE
- ☐ AVOCATS / CITRONS

## Viande & Poisson

- ☐ POISSON
- ☐ POISSON
- ☐ SHNITZEL
- ☐ VIANDE HACHÉE
- ☐ STEAKS HACHÉS
- ☐ POULET ENTIER
- ☐
- ☐
- ☐

## Produits frais

- ☐ LAIT
- ☐ FROMAGE À TARTINER
- ☐ FROMAGE RÂPÉ / EN TRANCHES
- ☐ OEUFS
- ☐ YAOURTS
- ☐ BEURRE
- ☐
- ☐
- ☐

## Épicerie salée

- ☐ SEMOULE
- ☐ RIZ BASMATI
- ☐ PÂTES
- ☐ PAIN À GRILLER / PITA
- ☐ PÂTE À QUICHE / À PIZZA
- ☐ CONSERVES : THON / SAUCE TOMATE

## Épicerie sucrée

- ☐ CÉRÉALES / GRANOLA
- ☐ FARINE / LEVURE
- ☐ SUCRE
- ☐ CONFITURE
- ☐ COMPOTE
- ☐

## Surgelés

- ☐ FALAFEL
- ☐ PETITS POIS
- ☐ HARICOTS VERTS
- ☐
- ☐
- ☐

## Hygiène

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## Boisson

- ☐ THÉ
- ☐ CAFÉ
- ☐ BOISSONS POUR SHABBAT
- ☐
- ☐

## Maison

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## Autre

- ☐
- ☐
- ☐

- ☐
- ☐
- ☐

- ☐
- ☐
- ☐

DIMANCHE

○ ○

○

○

☐ ☐

○

○

○

○

○

○

○ ○

# MENU

*de la semaine*

[illegible]

GOÛTERS

DIMANCHE

☐ ☐

LUNDI

○

○

MARDI

○

○

MERCREDI

○

○

JEDI

☐ ☐

VENDREDI

○

○

SAMEDI

○ ○

# MENU

*de la semaine*

## COURSES

[illegible]

GOÛTERS

# COURSES

*de la semaine*

## Fruits & Légumes

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

## Viande & Poisson

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

## Produits frais

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

## Épicerie salée

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## Épicerie sucrée

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



## Surgelés

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## Hygiène

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## Boisson

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## Maison

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## Autre

- ☐
- ☐
- ☐

- ☐
- ☐
- ☐

- ☐
- ☐
- ☐

# COURSES

*du mois*

## Conserves

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

## Féculents

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

## Boissons

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

## Produits ménagers

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

## Hygiène

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Surgelés

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

## Autre

○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○

# MENU

*de Shabbat*

## Entrées & salades

☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐

## Vendredi soir

☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐

## Shabbat midi

☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐

## Séouda chlichit

☐  
☐  
☐  
☐  
☐  
☐

## Desserts & friandises

## Dvar Torah



# *Recettes* **Bassari**



# *Recettes* **Petits dej'**



# *Recettes* **Accompagnements**



# *Recettes* **Poisson**



# *Recettes* **Parvé**



# *Recettes* **H'alavi**



# *Recettes* **Shabbat**



# *Recettes* **A tester**



# Recettes



# Inventaire

## Congélateur

# Poissons

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

## Volailles

[illegible]

## Viande

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

## Fruits & légumes

[illegible]

## Autre

○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○