

MA CUISINE & MOI

MENU

• EXAMPLE •

 Nombre de personnes à table : 4

PLATS	INGRÉDIENTS	QUANTITÉ
Indiquer les plats servis.	Indiquer tous les ingrédients qui composent ces plats.	Mentionner les quantités utilisées pour réaliser ces plats.
<i>Exemple :</i>	<i>Exemple :</i>	<i>Exemple :</i>
Pâtes à la carbonara	spaghetti	500 g
	œufs frais	2 jaunes
	parmesan	1/2 sachet de 125 g

Boissons consommées : eau plate
+ une bouteille de soda

Y a-t-il des plats différents ?

☒ oui ☐ non

Si oui, pour qui ?

Papa et Laura

Quelles modifications ?

Papa a pris un steak en plus.

Laura a pris des haricots
verts à la place.

Qui se ressert ?

Papa, Vincent

MENU

• **LUNDI SOIR** •

 Nombre de personnes à table :

[illegible]

Boissons consommées :

Y a-t-il des plats différents ?

☐ oui ☐ non

Si oui, pour qui ?

Quelles modifications ?

[illegible]

Qui se ressert ?

.....

Semainier

MA CUISINE & MOI

MENU

• MARDI SOIR •

 Nombre de personnes à table :

PLATS

INGRÉDIENTS

QUANTITÉ

Boissons consommées :

Y a-t-il des plats différents ?

☐ oui ☐ non

Si oui, pour qui ?

Quelles modifications ?

.....
.....
.....
.....
.....

Qui se ressert ?

MENU

• MERCREDI SOIR •

 Nombre de personnes à table :

PLATS

INGRÉDIENTS

QUANTITÉ

Boissons consommées :

Y a-t-il des plats différents ?

☐ oui ☐ non

Si oui, pour qui ?

Quelles modifications ?

.....
.....
.....
.....
.....

Qui se ressert ?

Semainier

MA CUISINE & MOI

MENU

• JEUDI SOIR •

 Nombre de personnes à table :

PLATS

INGRÉDIENTS

QUANTITÉ

Boissons consommées :

Y a-t-il des plats différents ?

☐ oui ☐ non

Si oui, pour qui ?

Quelles modifications ?

Qui se ressert ?

MENU

• VENDREDI SOIR •

 Nombre de personnes à table :

PLATS

INGRÉDIENTS

QUANTITÉ

Boissons consommées :

Y a-t-il des plats différents ?

☐ oui ☐ non

Si oui, pour qui ?

Quelles modifications ?

Qui se ressert ?

Semainier

MENU

MENU

• SAMEDI SOIR •

 Nombre de personnes à table :

PLATS

INGRÉDIENTS

QUANTITÉ

Boissons consommées :

Y a-t-il des plats différents ?

☐ oui ☐ non

Si oui, pour qui ?

Quelles modifications ?

Qui se ressert ?

• DIMANCHE SOIR •

 Nombre de personnes à table :

PLATS

INGRÉDIENTS

QUANTITÉ

Boissons consommées :

Y a-t-il des plats différents ?

☐ oui ☐ non

Si oui, pour qui ?

Quelles modifications ?

Qui se ressert ?

Combien de fois êtes-vous allé faire des achats alimentaires dans les 15 derniers jours ?

☐ au supermarché : fois

☐ chez le primeur : fois

☐ à la boucherie : fois

☐ sur le drive : fois

☐ à la boulangerie : fois

☐ au marché : fois

☐ à l'épicerie solidaire : fois

☐ autre : fois