

EXEMPLE DE MENU

<p>JOUR 1</p> <p>Dîner (sans cuisson)</p> <p>Repas : <i>sandwichs, salade, légumes et trempette, croustilles, jus de fruit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pain ou roulés <input type="checkbox"/> Mayonnaise / Moutarde <input type="checkbox"/> Viandes froides <input type="checkbox"/> Salade de pommes de terre <input type="checkbox"/> Laitue <input type="checkbox"/> Couper les légumes <input type="checkbox"/> Fromage <input type="checkbox"/> Trempette pour légumes <input type="checkbox"/> Tomates <input type="checkbox"/> Jus 	<p>JOUR 2</p> <p>Déjeuner</p> <p>Repas : <i>rôties, céréales, oeufs frits, fruits frais, café, jus de fruit, chocolat chaud</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pain <input type="checkbox"/> Oeufs <input type="checkbox"/> Beurre <input type="checkbox"/> Sel / poivre <input type="checkbox"/> Confiture de fruits <input type="checkbox"/> Fruits frais <input type="checkbox"/> Boîtes de céréales <input type="checkbox"/> Jus <input type="checkbox"/> Lait <input type="checkbox"/> Café/thé/mélange à chocolat chaud
<p>Souper</p> <p>Repas : <i>spaghetti et pain à l'ail</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pâtes <input type="checkbox"/> Ail <input type="checkbox"/> Sel / poivre <input type="checkbox"/> Pain <input type="checkbox"/> Sauce à spaghetti (préparée à la maison et congelée) <input type="checkbox"/> Beurre <input type="checkbox"/> Salade César <input type="checkbox"/> Jus / lait <input type="checkbox"/> Fromage parmesan <input type="checkbox"/> Papier d'aluminium S'mores <input type="checkbox"/> Biscuits graham <input type="checkbox"/> Morceaux de chocolat <input type="checkbox"/> Guimauves 	<p>Dîner</p> <p>Repas : <i>hot dogs, légumes et trempette</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hot dogs <input type="checkbox"/> Pain <input type="checkbox"/> Ketchup <input type="checkbox"/> Couper les légumes <input type="checkbox"/> Moutarde <input type="checkbox"/> Relish <input type="checkbox"/> Trempette pour légumes <input type="checkbox"/> Jus
<p>Goûters:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fruit frais barres <input type="checkbox"/> Granola mélange <input type="checkbox"/> Montagnard <input type="checkbox"/> Croustilles 	