

## WEEKLY FOOD LOG

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
PETIT DEJEUNER OU DINER		#Portions	#Portions	#Portions	#Portions	#Portions	#Portions	#Portions
Moni (bouillie de mil)								
Moni – lait caille								
Kaba seri (bouillie mais)								
Sagnon degue (crème de mil)								
Yaourt								
Pain avec beurre								
<b>Les SNACKS</b>								
Galettes de mil (frites)								
Te ou café avec sucre								
Fruit								
Gateaux/biscuits								
Chips								
Pâtisseries								
Galettes our beignets								
<b>LES BOISSONS</b>								
L'Eau								
Jus de fruits								
Sucrierie (soda)								
Bier-petit								

		Lundi	Mardi	mercredi	Jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>Dejeuner ou Diner</b>								
<b>Les Sauces</b>								
<b>Sauce oignons (Djabadij) -</b>								
<b>Sauce arachide (tigadegue)</b>								
<b>Sauces feuilles des haricots (N'ngnougou)</b>								
<b>Sauce feuilles noires (fakoye)</b>								
<b>Sauce gombo (ghankenena)</b>								
<b>Additions aux sauces</b>								
<b>Viande</b>								
<b>Poisson frais</b>								
<b>Poisson séché</b>								
<b>Poulet</b>								
<b>Les Feculents</b>								
<b>Riz blanc</b>								
<b>Riz au gras (same)</b>								
<b>Attieke</b>								
<b>Fonio</b>								
<b>Couscous de mil/to</b>								
<b>Ragout d'igname</b>								
<b>Pommes de terre -Frites</b>								
<b>Pain</b>								
<b>Haricots</b>								
<b>Les Speciales</b>								
<b>Poulet braisé</b>								
<b>Poisson braisé</b>								
<b>Brochettes</b>								
<b>Mouton au four</b>								