

1

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Steack de Boeuf
Pommes de
Terre – Carottes
cuit à l'Actifry

Velouté de
Potimarron
Oeufs à la coque
Pain WW

Mardi

Poulet Poivron
– Chorizo
Riz / Brocolis

Pavé de
Saumon
Champignon
Pâtes

Mercredi

Longe de Porc
Haricots
blancs à la
tomate
Haricots verts

Poisson au
Curry
Julienne
Perle de blé

Jeudi

Pomme de
Terre / Bacon /
Poireaux

Navarin de
Poulet

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Endive Au
Jambon
Coquillettes

Samedi

Steack haché
de Jambon
Purée de
Pommes de
Terre et de
Carottes

Wrap
Poulet
Salade

Dimanche

Roti de Porc
Rostis de
Pomme de
Terre
Haricots verts

Velouté de
Butternut
Tarte Soleil
Salade

Notes

- Boire 1,5L
d'eau

- Manger en
me faisant
plaisir

- Avoir des
légumes à
tous les
repas