

4

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Rumsteak de
Boeuf
Pommes de
Terre Actifry
Salade

Nems de
Poulet
Salade

Mardi

Repas
Extérieur

Poisson à la
florentine
Riz
Haricots verts

Mercredi

Salade de Thon
Tomates – Maïs
Pain WW x2

Tajine de Poulet
Poivrons-oignon
Julienne
Semoule
complète

Jeudi

Oeufs sur le
plat
Brocolis
Coquillettes

Pomme de
Terre Farcie
Carbonara
Salade

Smile

Vendredi

Steack haché
cuit au grill
Poêlée de
légumes

Moqueca de
crevettes
Mélange
boulgour
carottes

Samedi

Mijoté de
poulet et de
Petits pois
Carottes

Pizza
Wrap

Dimanche

Velouté de
Tomate

Croque
Monsieur
Salade
endives
+ olives

Notes

- Boire 1,5L
d'eau

- Être
bienveillante
avec moi-même

- prendre du
temps pour
moi