

5

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Pilons de Poulet  
Aux épices  
indiens  
Mélange quinoa  
et carottes

Soupe Lentilles  
Lardons  
Carottes

Mardi

Omelette aux  
champignons  
Tomates Salade

Nouvel An  
Chinois  
Nouilles  
Chinoises au  
Poulet et aux  
légumes

Mercredi

Colin à la  
moutarde  
Riz complet  
Brocolis

Chandeleur  
Galette  
1 crêpe sucrée  
chocolat

Jeudi

Salade  
Composée

One Pot Pasta  
aux légumes et  
au jambon

smile

Vendredi

Reste de la  
semaine en  
gardant une  
assiette  
équilibrée

Flan Salé en  
verrine

Samedi

Escalope de Veau  
Poêlée de  
légumes à la  
tomate

Brochette de  
Poulet au Chorizo  
Semoule complète  
Julienne de  
légumes  
Sauce Chorizo

Dimanche

Pavé de Boeuf  
Pomme de  
Terre  
Frite maison  
Actifry  
Haricots verts

Quiche au  
thon et à la  
tomate  
Salade

Notes

- Boire 1,5L  
d'eau

- Manger en  
me faisant  
plaisir

- Se coucher  
à heures  
régulières