

7

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Cabillaud
Sauce Citron
Galettes de
Choux-Fleurs et
Petits Pois

Resto
St Valentin
Repas Plaisir

Mardi

Poulet au Curry
Pomme de
Terre et
Champignons

Gratin d'Oeufs
à la sauce
tomate
Coquillettes
Julienne de
Légumes

Mercredi

Salade
Composée :
Saumon fumé -
Tomates - Maïs
Asperges -
Salade

Pomme de
Terre Farcie
façon
Carbonara

Jeudi

Steack haché
Perle de Blé
Endives cuites

Navarin de
Veau
(Recette
application
WW)

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Apéro
Dinatoire
(Détails plus
bas)

Samedi

Poulet
Tikka
Massala

Crevettes au
Curry
Tagliatelles
Brocolis

Dimanche

Paupiettes à la
moutarde
Riz Complet
Haricots verts

Velouté de
Tomate -
Tartine
Gourmande au
jambon cru

Notes

- Boire 1,5L
d'eau

- Vacances
scolaires :
**Prévoir les
repas du
midi avec
les enfants**