

10

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Salade

Composée :

Bacon / Maïs /
Asperges / Tomates
Cerises / Toasts

Gratin de

Pommes de
Terre –
Choux-Fleurs
Steack de
Jambon

Mardi

Paleron de
Boeuf aux
Poivrons
Jardinière de
Légumes

Poulet Au
Boursin

Riz Complet
Brocolis

Mercredi

Pavé de Thon
Blé à la
Tomate

Quiche Bacon
Chorizo
Salade Tomate

Jeudi

Cuisse de
Poulet
Au Grill
Pomme de Terre
Carottes
Vapeur

Filet de dorade
Risotto aux
Champignons

Smile

Vendredi

Omelette
Petit Pois
Pain Toasté
Tomate Farcie
Au Thon
Semoule
Complète

Samedi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Cassolette
St Jacques
Boulgour
Carottes

Dimanche

Filet Mignon à
la Crème
Julienne de
Légumes
Tagliatelle

Velouté de
Potimarron
Chorizo
Pain +
Fromage

Notes

- Boire 1,5L
d'eau

- Marche
2x 1h

- Se donner
des
objectifs
réalisables