

12

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Penne au  
Saumon  
Julienne de  
Légumes

Oeufs Cocotte  
Pain de mie  
WW x2

Mardi

Poêlée de  
Choux de  
Bruxelles  
et de Jambon

Tian de  
Légumes  
Bacon  
Perle de Blé

Mercredi

Steack Haché  
Pomme de Terre  
Actifry  
Haricots au  
Beurre

Boulettes de  
lentilles Corail  
Sauce Ails et  
fines Herbes  
Salade

Jeudi

Viande haché  
Courgette à la  
cancoillote  
Coquillettes  
Complètes

Poulet Coco  
Riz Complet  
Brocolis

Smile

Vendredi

Sandwich :  
Pain WW  
Jambon  
Salade  
Tomate

Cabillaud à la  
moutarde  
Quinoa  
Tomate à l'ail

Samedi

Reste de la  
semaine en  
gardant une  
assiette  
équilibrée

Resto

Dimanche

Rougail  
Saucisse  
Haricots Verts  
Boullgour

Velouté de  
Potimarron  
Clafoutis au  
Thon

Notes

- Boire 1,5L  
d'eau

- Être  
Bienveillant

- Activités :  
Vélo +  
Marche