

13

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Salade
Composée
Maïs – Surimi
Tomates cerises

Conchiglioni
Façon
Carbonara

Mardi

Steack de
bœuf
Petits Pois /
Carottes à la
tomate
Maquereau à
la moutarde à
l'ancienne
Ratatouille
Blé

Mercredi

Poulet au
grill
Poêlée de
Légumes

Lasagne au
Thon
et aux
Légumes

Jeudi

Wrap
Saumon
Chips WW

Farfalle
Bacon
Fondue de
Poireaux

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Courgette à la
viande haché
et au fromage
à tartiner

Samedi

Omelette
Forestière
Salade
Tomates cerises

Moules
marinières
Frites -
Carottes à
Croquer

Dimanche

Poulet aux
oignons
Haricots verts
Purée de
Patate douce

Quiche
Poireaux et
chèvre
Salade

Notes

- Boire 1,5L
d'eau

- Manger en
me faisant
plaisir

- Me faire
de belles
assiettes