

15

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Filet de Julienne
Au Curry
Semoule
Complète
Endives Cuites

One Pot Pasta
Poulet -Tomate
Brocolis

Mardi

Omelette
Blé à la
Tomate

Tajine de
viande haché
Petits Pois et
Pomme de
Terre

Mercredi

Saucisse
Lentilles
Carottes

Maquereau
à la
Moutarde
Tomate à l'ail
Riz

Jeudi

Filet de Boeuf
Au Grill
Pomme de
Terre
Actifry
Haricots verts

Moqueca de
Crevettes
Boullgour
Carottes

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Quiche
Individuelle sur
feuille de Brick
Salade
Tomates Cerises

Samedi

Colin Au
Curry
Riz Complet
Julienne de
Légumes

Pizza
Wrap
Crème fraîche
Saumon fumé
Salade

Dimanche

Repas en
Famille
Extérieur

Bouillon de
Légumes
Pain +
Fromage

Notes

- **Boire 1,5L
d'eau**

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

- **Vélo 20 Min x 4**