

25

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Salade
Poulet – Maïs
Crackers –
Tomates

Filet mignon
Pomme de Terre
Petits pois
Au soja et au
miel

Mardi

Escalope à la
moutarde
Poêlée de
légumes

Tian de
Légumes
Boulgour
Bacon

Mercredi

Wrap Saumon
Salade et
Tomates
cerises

Papillote de
Julienne
Carottes et
poireaux

Riz complet

Jeudi

Tortilla
Courgette -
Poivrons
Salade et
Croûtons

Poulet à
l'italienne
Flageolets

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Navarin
de
Poulet

Samedi

Sandwich WW
Au Jambon
Salade carottes
et Tomates
cerises

Tomates
farciées
Au Boeuf
Perle de blé

Dimanche

Barbecue
Semoule
Mélange de
Courgettes et
Carottes

Tarte au Thon
et Tomate
Salade

Notes

- Boire 1,5L
d'eau
aromatisée au
Citron et à la
framboise

- Marche 45 min
x4

- Manger avec
plaisir