

27

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Tortillas aux
poivrons
Salade
Pain WW
Fromage

Poulet Tandoori
Riz Complet
Brocolis

Mardi

Sandwich
WW
Poulet
Tomates
Salade
Chips WW

Brick Au
Thon
Salade

Mercredi

Salade
Composée

Poisson à la
provençale
Perle de Blé

Jeudi

One Pot Pasta
Boeuf
Tomate

Dinde Au
Pesto
Et à la poitrine
fumée
Semoule
Haricots verts

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Jambon à l'os
sauce madère
Julienne de
légumes
Pomme de
Terre Vapeur

Samedi

Cabillaud
Poêlée de
légumes

Brochettes de
Poulet Au
Chorizo
Sauce Chorizo
Boulgour
Haricots verts

Dimanche

Repas en
Extérieur

Timballe

Notes

- Boire 1,5L
d'eau

- Pour progresser,
il faut se
reconnaître et
s'accepter
imparfait. Pas
coupable, pas
minable, mais
imparfait
(Christophe André)