

29

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Plat WW
Couscous
Oriental

Filet de
Maquereau
pomme de
Terre et
Poivrons au
Four

Smile

Mardi

Salade de Riz
Thon – Maïs
Tomates
Laitue

Spaghettis
Bolognaise
Julienne de
Légumes

Mercredi

Pique Nique à
la plage :
Pain de mie WW
Saumon –
Tomates cerises
Chips WW

Colin au Curry
Riz Complet
Brocolis

Jeudi

Cordon Bleu
Fusilli
Tricolore
Poivrons
grillés

Dorade
Ratatouille
Semoule
Complète

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Wrap
Quiche
Salade

Samedi

Steack Haché
Haricots verts
du jardin et
Pomme de
Terre Vapeur

Sortie
Extérieur
Repas
Plaisir

Dimanche

Moules
Frites au Four

Tarte
Courgettes
Tomates
Mozzarella
Salade

Notes

- **Boire 1,5L d'eau
ou Citronnade
maison**

- **Tu n'existes pas
pour impressionner
le monde...**

**Tu existes pour
vivre ta vie d'une
façon qui fera ton
bonheur !**

Richard Bach