

30

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Galette de
Pomme de
Terre et
Légumes
Dinde

Tian de
Légumes
Riz Complet

Mardi

Salade
Composée :
Saumon fumé
Tomates – Maïs
Asperges
Salade

Aiguillettes
de Poulet
Tagliatelle
Sauce
Courgettes

Mercredi

Penne au
Jambon
Petits Pois
Endives

Galette
Salade

Jeudi

Omelette aux
champignons
Bacon
Haricots verts
Salade

Pomme de
Terre farcie
Carbonara

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Apéro
Dinatoire :
Carottes – Radis
Tomates
Toast Tzatziki -
Saumon

Samedi

Mix Barbecue
Pomme de
Terre Nouvelle
Ratatouille

Quiche sans
pâte
Bacon –
Cancoillotte
Salade
Tomates

Dimanche

Pique Nique à
la plage :
Melon Carottes à
croquer
Jambon Pain WW
Tomates cerises

Gratin d'oeufs
à la sauce
tomate
Julienne de
légumes
Coquillettes

Notes

- Boire 1,5L
d'eau par jour

- La confiance
en soi est la
meilleure des
tenues

- Être toujours
Bienveillante
avec soi-même