

40

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Pavé de Saumon
Mélange de
Légumes et
pâtes complètes

Poulet Coco aux
épices
Riz Complet
Haricots verts

Mardi

Plat
WW

Spaghettis
Jambon
Sauce
Poireaux

Mercredi

Boeuf cuit au
grill
Flageolet
Carottes en
rondelles

Nems au
Poulet

Jeudi

Colin
d'Alaska
Julienne de
Légumes
Semoule
Complète

Saucisse
Lentilles

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Galette
Salade

Samedi

Risotto
Jambon
Champignons

Sortie
en famille

Dimanche

Roti de Porc
en Papillote
Pomme de
Terre Actifry
Brocolis

Velouté de
Légumes
Pain
Crudités

Notes

- Boire 1,5L d'eau
- Manger en me faisant plaisir
- Avoir des légumes à tous les repas