

44

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Cuisse de Poulet  
Riz cantonnais  
Brocolis

Velouté de Châtaignes  
Pain + Fromages

Mardi

Pavé de Saumon  
Blé à la tomate  
Pois chiches au Curry  
Riz complet  
Haricots verts

Mercredi

Purée de Pomme de terre et Carottes  
Steack Haché

Mijoté de Porc aux poivrons et aux haricots rouges

Jeudi

Omelette aux champignons et aux lardons  
Salade

Dinde au pesto et à la poitrine fumée  
Tagliatelle

Smile

Vendredi

Reste de la semaine  
Tout en gardant une assiette équilibrée

Rouleaux de printemps au Surimi  
Salade  
Tomates cerises

Samedi

Oeufs sur le plat  
Carottes au Curry  
Lentilles

Apéritif  
Dinatoire :  
Toast – Tartinade de Sardines  
Carottes - Radis

Dimanche

Repas en famille

Croque Monsieur  
Pain de mie WW  
Salade

Notes

- Boire 1,5L d'eau / jour

- Planifier les goûters et les moments de détente (Vacances Scolaires)

- Peser les féculents