

45

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Omelette  
oignons  
Choux fleurs à la  
crème

-----  
Curry de  
lentilles et de  
Poulet aux  
Poivrons

Smile

Mardi

Côte de Porc  
Haricots verts  
Semoule  
Sauce moutarde

-----  
Endives au  
Jambon  
Béchamel  
légère  
Coquillettes

Mercredi

Steack haché  
Pomme de  
Terre Carottes  
Vapeur

-----  
Galette  
Salade

Jeudi

One Pot Pasta  
Poivrons  
Poulet  
Champignons

-----  
Dorade  
Ecrasé de  
Pomme de  
terre et de  
courgettes

Vendredi

Reste de la  
semaine  
Tout en gardant  
une assiette  
équilibrée

-----  
Flan Jambon  
Chorizo  
au Cookeo

Samedi

Pavé de  
Saumon  
Poêlée Oignons  
Carottes  
Brocolis  
Penne

-----  
Sortie  
entres amis

Dimanche

Pavé de bœuf  
Frites au four  
Salade

-----  
Oeufs  
Cocottes  
Pain de mie  
ww

Notes

- Boire 1,5L  
d'eau / Jour

- Manger en  
me faisant  
plaisir

- Faire de  
belles assiettes  
à chaque repas