

23

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Plat WW
Cabillaud
Sauce tomate
et basilic
Boulgour et
légumes verts

Poulet au
Pesto et à la
tomate
Riz Complet

Smile

Mardi

Salade
Composée :
Dés de jambon
Tomates Maïs
Chips WW

Pavé de Boeuf
Brocolis
Frites de
Polenta

Mercredi

Steack de
Jambon
Purée de
Pomme de
Terre –
Carottes

Colin aux
Légumes
Perle de Blé

Jeudi

Omelette Aux
Champignons
Bacon
Salade

Crevettes Au
Curry
Tagliatelle
Julienne de
Légumes

Vendredi

Repas en
Extérieur

Pavé de
Saumon
Semoule
Rondelles de
Carottes

Samedi

Reste de la
semaine tout
en gardant
une assiette
équilibrée

Paninis
Jambon
fromage
Salade

Dimanche

Poulet en
Papillote
Pomme de
Terre
Actifry
Tomate à l'ail

Quiche sans
pâte
Aux Poireaux
Salade

Notes

- Boire 1,5L
d'eau

- La
gourmandise
est un bien
joli défaut !

- Prendre du
Plaisir en
Cuisine