

1

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Poêlée de
Lardons et de
Légumes

Samoussas au
Thon
Salade

Mardi

Toast Saumon
fumée
Chips WW
Macédoine
Carottes râpées

Brochettes de
Poulet au
chorizo
Semoule
Sauce chorizo

Mercredi

Steack de
jambon
Purée
mousline
Brocolis

Pomme de
Terre et
Carottes
Actifry
Rumsteak

Jeudi

Quenelles à la
tomate
Farfalle

Quiche au
thon
tomates et
Cancoillote

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Pizza wrap
Saumon
fumée

Samedi

Cabillaud
Mélange de
Petits pois et
Lentilles

- Cassolette
de St Jacques
Semoule

Dimanche

Poulet Coco
aux épices
Riz
Haricots verts

Velouté de
Légumes
Pain +
Fromage

Notes

- Je prends
soin de moi
physiquement

- Manger en
me faisant
plaisir

- Avoir des
légumes à tous
les repas