

47

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Roti de Porc  
Mélange de légumes  
Coquillettes

Poulet Tikka  
Massala  
Riz  
Brocolis

Mardi

Papillote de Poisson  
Julienne de légumes  
Blé

Cake au thon et à la tomate  
Salade

Mercredi

Rougail saucisse

Riz  
Haricots verts

Maquereau à la moutarde  
Boullgour  
Choux de bruxelles

Jeudi

Pavé de Saumon  
Mélange de riz, courgettes et carottes

Conghiglioni  
Carbonara  
Haricots au beurre

Smile

Vendredi

Reste de la semaine  
Tout en gardant une assiette équilibrée

Nuggets maison  
Frites au four  
Carottes

Samedi

Cordon bleu  
Petits Pois  
Carottes  
Pomme de Terre

Couscous de la mer  
semoule

Dimanche

Sauté de Porc aux oignons frit  
Gratin dauphinois

Friand à la viande  
Salade

Notes

- Boire 1,5L d'eau / jour

- Faire de belles assiettes gourmandes

- Prendre le temps de manger lentement