

20

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Salade Composée :
Mais – Tomates
Croûtons –
Jambon

Gratin de
Pommes de
Terre et au
Thon à la
tomate

Mardi

Quenelle de
Veau
Printanière de
Légumes

Poulet Tikka
Masala
Riz Complet
Brocolis

Mercredi

Saumon
Brunoise de
Légumes
Boullgour

Porc au
Carambar
Pommes de
Terre Vapeur
Haricots Verts

Jeudi

Omelette
Champignons
Tomates
cerises
Salade

Flan de
courgettes
Lardons
Salade

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Steack végétal
à la tomate
Lentilles
Carottes Vapeur

Samedi

Pavé de Boeuf
Carottes
Persillées
Coquillettes

Croque
Monsieur
Pain WW
Salade

Dimanche

Blanquette de
Poulet
Frites au four
Haricots plats

Croissant au
Jambon
Salade

Notes

- Boire 1,5L
d'eau / jour

- La
gourmandise,
ce n'est pas
manger trop,
c'est prendre
du plaisir à
manger