

11

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Escalope à la moutarde
Petits Pois
Carottes

Saucisse fumée
Cocos à la Tomate

Mardi

Aiguillette de Poulet
Pâtes au Pesto

Oeufs au Plat
Endives Cuites
Pomme de Terre
Vapeur

Mercredi

Rumsteack de Boeuf
Purée de Carottes
Ratatouille

Flan de courgettes
Lardons
Salade

Jeudi

Nems aux Légumes
Salade
Tomates cerises

Navarin de Poulet

Smile

Vendredi

Colin aux Légumes
Riz Complet

Apéro Dinatoire
(Carottes sauce Carré Frais -
Toast Saumon -
Tomates -
Radis)

Samedi

Reste de la semaine en gardant une assiette équilibrée

Brochette de Crevettes
Semoule Complète
Julienne de Légumes
Sauce Chorizo

Dimanche

Repas Plaisir
En famille

Velouté de Butternut
Pain + Fromage

Notes

- Boire 1,5L d'eau

- Faire du vélo x4/semaine

- Avoir des légumes à tous les repas