

24

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Viande haché et  
Courgettes à la  
Cancoillotte

Haut de Cuisse  
Poivrons  
Chorizo  
Riz Complet

Mardi

Rumsteak de  
Boeuf  
Petits pois  
Carottes

Quenelles de  
veau  
Semoule  
Complète  
Haricots verts

Mercredi

Maquereau  
Boullgour  
Ratatouille  
-----  
Tartines de  
Tzatziki  
Saumon fumé  
Carottes  
radis

Jeudi

Farfalles  
Crème  
courgette  
Bacon

Poulet au  
curry  
Pomme de  
Terre et  
Champignons

Smile

Vendredi

Rôti de Porc  
Poêlée de  
Légumes

Oeufs  
Cocottes  
Pain de mie  
WW

Samedi

Weekend  
Entres  
Amis

L'Amitié est  
quelque chose  
qui se nourrit, se  
travaille  
(India Desjardins)

Dimanche

Weekend  
Entres  
Amis

Les personnes qui  
aiment manger  
sont toujours celles  
avec qui l'on passe  
les meilleurs  
moments :-)

Notes

- Boire 1,5L  
d'eau

- Le plus beau  
projet sur  
lequel on peut  
travailler,  
c'est soi-même

Marche :  
3h x semaine