

43

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Quitoque :
Lieu Noir à
l'indienne
Mélange de riz
et lentilles aux
épices

Quiche lorraine
Salade
Tomates

Mardi

Quitoque :
Cassoulet
Façon Quitoque

Gratin de
courgettes
Tajine de veau

Mercredi

Quenelle sauce
tomate
Coquillettes
Haricots verts

Velouté de
légumes
Quiche sans
pâtes
Salade

Jeudi

Sauté de veau
Crumble de
Carottes
Ebly

Quitoque :
Parmentier de
Pomme de
Terre et Navet
au Veau

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Quitoque :
Burger de
Poulet au Curry
rouge et
fromage blanc

Samedi

Pavé de
Saumon
Poêlée de
légumes
Semoule

Chili Express
Cocotte
Tupperware
Riz

Dimanche

Filet Mignon
à la crème
et aux
champignons
Pomme de
Terre Vapeur

Tian de
légumes et de
Bacon
Boullgour

Notes

- Boire 1,5L
d'eau

- Vacances
scolaires

- Prendre du
plaisir avec mes
garçons en
cuisine sans
culpabiliser
(goûters plaisirs)