

19

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Plat Cuisiné
WW

Wok de
Légumes
Pâtes
Complètes
Roti de Boeuf

Mardi

Escalopes de
Dinde
Purée de Lentilles
Corails - Brocolis

Brochettes de
Cabillaud Au
Chorizo
Sauce Chorizo
Mélange Semoule
Julienne de
Légumes

Mercredi

Côte de Porc
Au Grill
Pomme de
Terre
Actifry
Carottes Au
Curry

Salade
César

Jeudi

Cake Carottes
Salade
Radis
Mélange de Ton
et de Carré
Frais

Farfalles
Sauce
Courgette
Julienne de
Légumes

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine tout en
gardant une
assiette
équilibrée

Risotto
Jambon
Cancoillotte
Haricots verts

Samedi

Steack de
Thon
Riz Complet
Poireaux

Jambon à l'os
Gratin
Dauphinois
Tomates
Provençales

Dimanche

Poulet en
Papillottes
Pomme de
Terre Au All
Clad
Tomate à l'ail

Quiche sans
pâte
Salade

Notes

- Boire 1,5L d'eau
- C'est par le bien-faire que se crée le bien-être
- Marche x2