

32

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Pique Nique
Sandwich WW
Saumon
Tomates
Carottes à croquer
Chips WW

Navarin de
Poulet

Mardi

Cuisse de
Poulet
Riz Cantonnais
Brocolis

Fondue de
Poireaux
Bacon
Boullgour

Mercredi

Penne au
Thon
Julienne de
Légumes

Blé à la
tomate
Pavé de
Saumon

Jeudi

Escalope de
Dinde
Petits Pois
Carottes

Rouleaux de
printemps au
Surimi
Salade
Tomates
cerises

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Lasagne au
thon et aux
légumes

Samedi

Côte de Porc
Poêlée de
Légumes
maison

Sortie
entres
amis

Dimanche

Purée de
Lentilles
Corail et
Haricots verts
Steack haché

Poulet à
l'italienne
Semoule

Notes

- Boire 1,5L
d'eau

- Manger en
me faisant
plaisir

- Avoir des
légumes à
tous les
repas