

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