

13

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Salade  
Composée  
Maïs – Surimi  
Tomates cerises

Conchiglioni  
Façon  
Carbonara



Mardi

Steack de  
bœuf  
Petits Pois /  
Carottes à la  
tomate  
Maquereau à  
la moutarde à  
l'ancienne  
Ratatouille  
Blé

Mercredi

Poulet au  
grill  
Poêlée de  
Légumes

Lasagne au  
Thon  
et aux  
Légumes

Jeudi

Wrap  
Saumon  
Chips WW

Farfalle  
Bacon  
Fondue de  
Poireaux

Vendredi

Reste de la  
semaine en  
gardant une  
assiette  
équilibrée

Courgette à la  
viande haché  
et au fromage  
à tartiner

Samedi

Omelette  
Forestière  
Salade  
Tomates cerises

Moules  
marinières  
Frites -  
Carottes à  
Croquer

Dimanche

Poulet aux  
oignons  
Haricots verts  
Purée de  
Patate douce

Quiche  
Poireaux et  
chèvre  
Salade

Notes

- Boire 1,5L  
d'eau

- Manger en  
me faisant  
plaisir

- Me faire  
de belles  
assiettes