

18

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Pavé de Saumon  
Petits Pois  
Carottes

Brick Au Thon  
Salade

Mardi

Salade Composée

Courgettes Farcies au Boeuf  
Semoule Complète

Mercredi

Paupiettes à la moutarde à l'ancienne  
Pomme de Terre  
Haricots Verts

Tagliatelles de Courgettes et de Carottes  
Poulet Au Grill  
Flageolets

Jeudi

Colin  
Fondue de Poireaux  
Blé

Flan en Verrine  
Brocolis  
Carottes  
Blanc de Poulet  
Salade  
Tomates Cerises

Smile

Vendredi

Reste de la Semaine en gardant une assiette équilibrée

Bruschetta Saumon fumée  
Tomate  
Salade

Samedi

Omelette Champignons  
Oignons  
Pomme de Terre  
Salade

Soirée Familiale

Dimanche

Brunch  
Oeufs – Bacon  
Pancakes  
Pommes  
Caramel

Gaspacho  
Tomate/  
Poivrons  
Pain + Fromage

Notes

- Boire 1,5L d'eau / jour

- Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec Soi :-)