

3

## AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Poulet Aux  
Saveurs du Sud  
Semoule  
complète  
Brocolis

Pâtes  
Carbonara  
Spaghettis de  
courgettes

Mardi

Poêlée de  
légumes  
pommes de  
Terre – Petits  
Pois / Bacon

Lasagne au  
Thon et aux  
Courgettes

Mercredi

Purée de Pommes  
de Terre/Carottes  
Saucisse au grill

Brochettes de  
Colin  
Julienne  
Riz Complet

Jeudi

Pavé de  
Saumon  
Duos haricots  
verts et beurre  
à la tomate

Quiche  
jambon –  
Cancoillotte  
sur feuille de  
brick

Smile

Vendredi

Repas froid :  
Asperges vertes  
Tomates cerises  
Blanc de poulet  
Pain de mie  
WW x2

Raclette

Samedi

Reste de la  
semaine en  
gardant une  
assiette  
équilibrée

Galette  
Complète  
Salade

Dimanche

Repas  
Extérieur

Velouté de  
légumes  
Oeufs cocotte  
Pain WW x2

Notes

- Boire 1,5L  
d'eau

- Faire une  
activité x2

- Être  
bienveillant  
avec soi