

16

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Repas de  
Pâques  
Extérieur

Dinde Au Pesto  
et à la Poitrine  
fumée  
Riz Complet  
Duo Haricots  
verts

Mardi

Pavé de  
Saumon  
Lentilles  
Champignons  
Gratin d'oeufs  
À la sauce  
tomate  
Coquillettes  
Julienne de  
Légumes

Mercredi

Steack végétal  
Galettes de  
Pomme de  
Terre et  
Petits Pois  
Longe de Porc  
Haricots blanc  
à la Tomate  
Carottes Vapeur

Jeudi

Wrap :  
Carottes  
Râpées -  
Poulet / Salade  
Poivrons  
Farcis  
Thon et  
Boullgour  
Salade

Smile

Vendredi

Reste de la  
semaine en  
gardant une  
assiette  
équilibrée

Nems de  
Poulet  
Salade  
Tomates cerises

Samedi

Cabillaud Au  
Chorizo  
Poêlée de  
Légumes  
Calamar  
Riz  
Brocolis

Dimanche

Poulet  
Au Grill  
Pomme de  
Terre  
Actifry  
Haricots Verts  
Timballe

Notes

- Boire 1,5L  
d'eau

- Vacances  
Scolaires :  
Prévoir les  
repas du  
midi avec  
les enfants