

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

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