

20

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Salade de  
Pâtes  
Haricots verts  
Maïs

Riz à la sauce  
Tomate au  
Poulet et au  
Chorizo

Smile

Mardi

Omelette  
Champignons  
et Lardons  
Salade

One Pot  
Boullgur  
au Poulet  
et aux  
Légumes

Mercredi

Steack Haché  
Frites et  
Carottes  
au four

Tian de  
légumes  
Riz

Jeudi

Salade  
Composée :  
Bacon  
Carottes râpées  
Asperges  
Croûtons - Maïs

Colin à  
l'oseille  
Semoule  
Brocolis

Vendredi

Reste de la  
semaine  
Tout en gardant  
une assiette  
équilibrée

Tartine  
Bacon Oignon  
Salade

Samedi

Paupiettes de  
Volaille  
Blé  
Carottes

Bruschetta  
Jambon Cru  
Tomate  
Salade

Dimanche

Gratin  
de Pomme de  
Terre  
Bacon Poireaux  
Salade

Tarte à la  
moutarde et au  
Thon à la  
Tomate  
Endives

Notes

- Boire 1,5L  
d'eau

- Manger en  
me faisant  
plaisir

- Avoir des  
légumes à  
tous les repas