

3

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Omelette aux
poivrons
Coquillettes

Gratin de Pâte
au Poulet
et aux
courgettes
Béchamel
légère

Smile

Mardi

Galette de
Choux Fleur
Steack haché
Endives Cuites

Hachi
Parmentier
Salade
Tomates

Mercredi

Sauté de Porc
au Caramel
Frites au four
Haricots verts

Pavé de
Saumon
Printanière de
légumes

Jeudi

Pilons de
Poulet aux
épices
Flageolets
Carottes

Gratin de Riz
au Thon
et aux
Légumes

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Poulet aux
saveurs du sud
Semoule
complète

Samedi

One Pot Pasta
Poulet
Carottes

Cassolette
de Butternut
au Bacon
et au Chorizo
Riz

Dimanche

Repas en
famille
Extérieur

Croque
Monsieur
Bacon
Cancoillotte
Salade
Tomates

Notes

- Boire 1,5L
d'eau / jour

- Manger en
me faisant
plaisir

- Faire de
belles
assiettes
appétissantes