

26

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Salade de
Lentilles vertes
et Carottes
râpées
Jambon

Emincé de
Poulet à la
moutarde
Riz

Mardi

Pavé de
Saumon
Flageolets
Haricots verts

Quitoque :
Tagliatelle
aux Lardons
Fumés

Mercredi

Tortilla
Champignons
Tomate
Oignons
Salade

Bricks au
Poulet et aux
Poivrons
Salade

Jeudi

Wrap Saumon
Carré Frais
Salade

Quitoque :
Curry vert de
Pois Chiches,
Lait de Coco
et Cacahuètes

Smile

Vendredi

Poulet au
Pesto et à la
tomate
Semoule

Salade de
Pommes de
Terre froide au
Thon Maïs
Tomates
Endives

Samedi

Filet de Colin
au Citron
Brocolis
Boulgour

Quitoque :
Riz Sauté
au Boeuf
aux épices
Tex Mex

Dimanche

Quitoque :
Paupiettes de
Dinde
Façon
blanquette

Salade de
Poulet Maïs
Tomates cerises
Asperges

Notes

- Boire 1,5L d'eau
- Marche 3x
- Manger des légumes à tous les repas