

38

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Omelette
Champignons
et dés de
Jambon
Salade Tomates

Penne au
Pesto et
Crevettes

Mardi

Wrap au
Poulet
Carottes Râpées
Salade
Tomates

Gratin de
Courgettes
Pavé de
Saumon

Mercredi

Poisson à la
Bordelaise
Riz aux Petits
Légumes

Gratin d'oeufs
à la sauce
Tomate
Coquillettes
Julienne de
Légumes

Jeudi

Bagels
Saumon
Asperges
Radis

Tourte
Pommes de
Terre et
Lardons
Salade
Tomates

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Salade de
Pommes de
Terre
Thon Maïs
Salade Tomates

Samedi

Curry de
Dinde aux
Carottes

Burger
Maison
Frites au Four

Dimanche

Côte de Porc
Lentilles
Haricots au
Beurre

Timballe
Haricots Verts

Notes

- Ne laisse
jamais une
mauvaise
période te
faire croire
que tu as
une
mauvaise
vie.