

17

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Steack Haché
Mélange
Brocolis
Quinoa

Boulettes de
Colin à la
Tomate et aux
Poivrons
Riz
Haricots verts

Smile

Mardi

Filet de Bar
au Citron
Semoule
Asperges

Lasagne au
Thon et aux
Légumes
Salade

Mercredi

Omelette
Frites et
Carottes
Actifry

Gratin de
Riz et de
Thon aux
légumes

Jeudi

Wrap Poulet
Carotte
Chips WW

Samoussas
Poulet et
Poivrons
Salade
endives

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Spaghettis
au
Jambon
Sauce
Poireaux

Samedi

Salade
de
Tomates
Croûtons
Surimi

Sortie
au
Restaurant

Dimanche

Fondue de
Poireaux
Pavé de
Saumon
Blé

Tarte Oignons
Lardons
Salade

Notes

**- Les batailles
de la vie ne
sont pas
gagnées par les
gens les plus
forts, ni par les
plus rapides
mais par ceux
qui
n'abandonne
jamais !**