

45

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Omelette
Poivrons
Pommes de
Terre
Haricots verts
Salade

Porc Au
Carambar
Riz

Mardi

Filet de Bar
Bouलगूर
Ratatouille

Curry de
Légumes au
Poulet et aux
Lentilles
Corail

Mercredi

Steack Haché
Purée
Rondelles de
Carottes

Wok de
Crevettes
Brocolis
Pâtes

Jeudi

Assiette
froide :
Betterave
Asperges
Oeuf dur
Surimi Toasts

Poulet Tikka
Massala
Blé
Carottes

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Tagliatelles
Boulettes de
bœuf
Sauce Tomate

Samedi

Côte de Porc
Poêlée de
Légumes

Brochette de
Cabillaud
Courgettes
Quinoa

Dimanche

Poulet Roti
Pomme de
Terre
aux herbes
au four
Haricots verts

Soupe de
Lardons
Lentilles
carottes

Notes

- La vie est
très
intéressante.
Certaines de
tes plus
grandes
douleurs
deviennent tes
plus grandes
forces.