

37

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Nems
Au Porc
Salade Tomates

Crevettes au
Curry et au Lait
de Coco
Semoule
Julienne de
légumes

Mardi

Wrap
Poulet
Carottes

Tagliatelles
à la
Carbonara
Brocolis

Mercredi

Omelette
Champignons
Pommes de
Terre
Salade

Poulet aux
Poivrons et au
Curry
Riz

Jeudi

Steack Haché
Purée de
Pomme de Terre
Haricots verts

Pavé de
Saumon
Sauce Soja
Lentilles au
Légumes

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Cabillaud Sauce
Citron
Poêlée de
Légumes

Samedi

Jambon Roti
Courgettes au
Parmesan
Blé

Repas
entres
amis
Barbecue
Taboulé Chaud

Dimanche

Poulet en
Papillote
Frites au Four
Tomates à l'ail

Feuilletée au
jambon
et courgettes
Salade Tomates

Notes

- Boire 1,5L
d'eau

- Il est parfois
nécessaire de
perdre qui l'on
était pour
pouvoir
découvrir qui
nous sommes
vraiment.