

10

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Oeuf sur le plat
Farfalles
Haricots verts

Poulet à la thaï
Coco miel et
épices
Spaghettis
Petits Pois

Mardi

Poêlée de
blé à la
tomate et au
jambon

Crumble de
Carottes
aux Oignons
et au Chorizo
Pavé
de saumon

Mercredi

Hachi
Parmentier de
Canard
Salade

Spaghettis
Bolognaise
Brocolis

Jeudi

Wrap froid :
Bacon
Fromage
Carottes râpées
Endives

Poulet Pané
WW
Purée de
Pomme de
Terre - Carottes

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Omelette
Tomates
Bacon
Endives

Samedi

Roti de Porc
Galettes de
Choux Fleurs
et Légumes

Brushetta
aux
Légumes
Salade

Dimanche

Poulet
Frites au Four
Tomates
à la
provençale

Flans Salé
Jambon
Chorizo
Cancoillotte

Notes

- Boire 1,5L
d'eau

- Manger en
me faisant
plaisir

- Avoir des
légumes à
tous les
repas