

22

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Cabillaud  
Mélange de  
Lentilles et  
Haricots au  
beurre

-----  
Filet Mignon en  
Croûte à la  
moutarde et aux  
Oignons  
Riz - Brocolis

Mardi

Poêlée de  
Lardons et de  
Légumes

-----  
Quiche au  
Thon - Tomates  
et Cancoillote  
Salade

Mercredi

One Pot Pasta  
Poulet  
Carottes

-----  
Pilons de  
Poulet aux  
épices  
Flageolets  
julienne de  
Légumes

Jeudi

Omelette aux  
Poivrons  
Coquillettes  
Salade

-----  
Quenelles au  
Saumon  
Pomme de  
Terre Actifry  
Haricots verts

Smile

Vendredi

Penne aux  
Courgettes et  
au Jambon

-----  
Samoussas  
au Thon  
Salade

Samedi

Pavé de  
Saumon  
Pomme de  
Terre Vapeur  
Endives Cuites

-----  
Brochettes de  
Poulet au  
Chorizo  
Semoule  
Sauce Chorizo

Dimanche

Pique Nique :  
Tomates cerises  
Sandwich pain  
de mie WW  
Poulet

-----  
Reste de la  
semaine  
Tout en gardant  
une assiette  
équilibrée

Notes

- Je prends  
soin de moi  
car  
personne ne  
le verra à ma  
place !  
Je suis  
bienveillante  
avec moi-  
même,