

23

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Steack Haché
Brocolis
Quinoa

Brochette de
Poulet
au Curry
Pâtes
Haricots verts

Mardi

Colin à la
provençale
Riz
Carottes

Tian de
Pommes de
Terre
Courgettes
Mozzarella
Bacon

Mercredi

Côte de Porc
Purée de
Pomme de
Terre douce et
Brocolis

Repas
en
Extérieur

Jeudi

Wrap Jambon
Fromage
Carotte
Salade

Courgette
farcié
au bœuf et
Oignons
Blé

Smile

Vendredi

Salade
Composée au
Poulet et aux
tomates

Apéritif
Dinatoire :
Toast + Tartinade
Thon olive
Carottes à croquer
Petit croissants
Tomates

Samedi

Reste de la
semaine
Tout en
gardant une
assiette
équilibrée

Grillade
Poêlée de
Légumes au
lait de Coco

Dimanche

Escalope de
Dinde à la
moutarde
Petits Pois
Carottes

Wrap
Quiche

Notes

- S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie !
Oscar Wilde