

15

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Omelette
Champignons
Pommes de
Terre
Salade

Pomme de Terre
Farci
Façon
Carbonara
Endives

Mardi

Escalope de
Dinde
Petits pois
carottes

Curry de
Lentilles au
Poulet et aux
Poivrons

Mercredi

Côte de Porc
Purée de
Pomme de
Terre et
Carottes

Haché de
Jambon
Blé
Ratatouille

Jeudi

Salade
César

Feuilletée de
Saumon
Julienne de
Légumes

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Tarte
Poireaux
Endives

Samedi

Wrap Jambon
Carottes râpées
Fromage
Salade

Gratin
de Pâtes au
jambon et aux
brocolis
Béchamel légère

Dimanche

Poulet en
Papillote
Tomates
provençales
Frites actify

Samoussas
au Thon
Salade

Notes

**- Le vrai
combat est
dans votre
tête.
Entraînez
votre esprit à
être plus fort
que vos
émotions**