

39

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Sandwich
Thon
Tomate
Salade

Poulet au
Curry
Pomme de
Terre
Champignons

Mardi

Salade de Blé
au Poulet
Maïs
Haricots Verts

Crumble de
Carottes au
Chorizo
Cabillaud - Riz

Mercredi

Purée de Pomme
de Terre douce
Jambon
Julienne de
Légumes

Curry de
Légumes au
Poulet et
Lentilles Corail

Jeudi

Oeufs durs
Toasts Maïs
Tomates
cerises
Asperges

Gratin de
Choux fleurs
et Brocolis
Pavé de Boeuf

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Lasagne
Salade

Samedi

Colin
Tomates
Tagliatelles

Sortie
Restaurant

Dimanche

Filet Mignon
à la moutarde
Semoule
Haricots au
Beurre

Nems
Poulet
Salade

Notes

- Boire 1,5L
d'eau / jour

- Vélo 15 Min
/ Jour

- Prendre le
temps de
manger en
pleine
conscience