

5

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Oeufs  
sur le plat  
Lentilles  
Haricots verts

Flans de  
Courgettes et  
de Lardons  
Salade  
Tomates  
Cerises

Smile

Mardi

Longe de Porc  
Petits Pois  
Carottes

Poêlée de  
blé à la  
tomate et au  
jambon

Mercredi

Steack haché  
Quinoa  
Champignons

Tartine  
Bacon  
Cancoillotte  
Tomate  
Salade

Jeudi

Cake  
Poireaux  
Poulet  
Salade

Tourte  
Jambon  
Champignons

Vendredi

Reste de la  
semaine  
Tout en gardant  
une assiette  
équilibrée

Riz à la Sauce  
Tomate au  
Poulet et au  
Chorizo  
Julienne de  
Légumes

Samedi

Haricots verts  
Lardons  
Coquillettes

Sortie  
au  
restaurant

Dimanche

Curry de  
Poulet au  
Carottes

Wrap'  
Omelette  
Salade

Notes

- Vélo  
20min/jour

- Le premier  
jour de ta vie  
est celui où tu  
décides que  
celui ci  
t'appartient