

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