

9

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Sandwich
Saumon
Tomates Cerises
Carottes
à croquer

Boeuf aux
Poivrons
et Pommes
de Terre

Smile

Mardi

Cuisse de
Poulet
Riz Cantonnais
Brocolis

Crevettes au
Curry et Lait
de Coco
Semoule
Julienne de
Légumes

Mercredi

Penne au
Thon
Julienne de
Légumes

Blé à la
tomate
Pavé de
Saumon

Jeudi

Escalope de
Dinde
Petits Pois
Carottes

Rouleaux de
printemps au
Surimi
Salade
Tomates
cerises

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Tagliatelles
Bolognaise
(Coulis de
Tomates
Maison)

Samedi

Côte de Porc
Poêlée de
Légumes
maison

Sortie
entres
amis

Dimanche

Purée de
Lentilles
Corail et
Haricots verts
Steack haché

Tarte
Courgette
Tomate
Mozzarella
Salade

Notes

- Boire 1,5L
d'eau / Jour

- Manger en me
faisant plaisir

- Vacances
Scolaires
Faire des
Goûters
Plaisirs aux
Enfants