

2

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Pilons de Poulet  
Aux épices  
indiens  
Mélange quinoa  
et carottes

Timbale  
Béchamel  
légère

Mardi

Omelette aux  
champignons  
Tomates  
Salade

Tagliatelle  
Bolognaise  
Julienne de  
Légumes

Mercredi

Colin à la  
moutarde  
Riz complet  
Brocolis

Fondue de  
Poireaux  
Pommes de  
Terre Bacon

Jeuvi

Pain de mie à  
la Sardine  
Endives  
Tomates  
Cerises

Poulet au  
Pesto et à la  
Tomate  
Spaghettis

smile

Vendredi

Reste de la  
semaine en  
gardant une  
assiette  
équilibrée

One Pot  
Pasta  
aux légumes  
et au jambon

Samedi

Escalope  
de Veau  
Poêlée de  
légumes à la  
tomate

Bruschetta  
Saumon  
Tomate  
Salade

Dimanche

Pavé de Boeuf  
Pomme de Terre  
Frite maison  
Actifry  
Haricots verts

Soupe  
Lentilles  
Lardons  
Carottes

Notes

- Boire 1,5L  
d'eau

- Manger en  
me faisant  
plaisir

- 10 min de  
Pilate 5x /  
Semaine