

14

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Poulet aux épices
Petits Pois / Carottes à la tomate

Dinde au Lard et aux pruneaux
Petit Pois

Mardi

Escalope de Poulet
Perle de blé
Duo haricots verts

Tian de Pommes de Terre
Courgettes
Mozzarella
Bacon

Mercredi

Pavé de Boeuf
Frites Actifry
Tomate à l'ail

Oeufs sur le plat
Pâtes complètes
Julienne de légumes

Jeudi

Hachi Parmentier
Salade

Tarte feuilletée au Thon et aux Légumes
Salade

Vendredi

Reste de la semaine
Tout en gardant une assiette équilibrée

Crevettes Au Curry
Semoule
Julienne de légumes

Samedi

Steack haché
Flageolets
Champignons

Sortie au Restaurant en Famille

Dimanche

Paupiettes à la moutarde à l'ancienne
Jardinière de légumes

Velouté de Potimarron
Paninis au Saumon

Notes

- Boire 1,5L d'eau

- Pendre le temps de manger doucement

- M'autoriser des plaisirs