

16

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Salade
Composée :
Bacon / Maïs /
Asperges / Tomates
Cerises / Toasts

Samoussas au
Thon
Endives

Mardi

Paleron de
Boeuf aux
Poivrons
Jardinière de
Légumes

Poulet Au
épices
Riz Complet
Brocolis

Mercredi

Gratin de
Pommes de
Terre –
Choux-Fleurs
Steack de
Jambon

Quiche Bacon
Chorizo
Salade tomate

Jeudi

Cuisse de
Poulet
Au Grill
Pomme de Terre
Carottes
Vapeur

Filet de dorade
Risotto aux
Champignons

Smile

Vendredi

Omelette
Petit Pois
Carottes

Tomate Farcie
Au Thon
Semoule
Complète

Samedi

Reste de la
semaine tout
en gardant
une assiette
équilibrée

Poulet Panés
Crumble de
Carottes

Dimanche

Pavé de
Boeuf
Julienne de
Légumes
Tagliatelle

Croissant
au
Saumon
Salade
Tomates
Cerises

Notes

- **Boire 1,5L
d'eau/jour**

- **Marche
30min tous
les jours**

- **Se donner
des objectifs
réalisables**