

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**