

6

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Pavé de Saumon
Lentilles
Champignons

Pommes de Terre Farcies
au Boeuf
et aux Poivrons
Salade

Smile

Mardi

Pilons de Poulet aux épices
Purée
Juliennes de Légumes

Tian de Colin
Tomates
Mozzarella
Riz

Mercredi

Steack végétal
Galettes de Pomme de Terre et Petits Pois

Calamar
Coquillettes
Brocolis

Jeudi

Longe de Porc
Haricots blanc à la Tomate
Carottes
Vapeur

Poivrons Farcis
Thon et Boulgour
Salade

Vendredi

Reste de la semaine en gardant une assiette équilibrée

Poulet Tikka Massala
Semoule

Samedi

Cabillaud au Chorizo
Poêlée de Légumes

Courgettes et Bacon au Curry
Riz

Dimanche

Poulet Au Grill
Pomme de Terre
Actifry
Haricots Verts

Velouté de Légumes
Wrap :
Carottes Râpées
Poulet / Salade

Notes

- Ne cherchez pas à faire plus de choses en moins de temps, apprenez à mieux faire les choses qu'il faut !
Léo Babauta