

15

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Oeuf sur le plat
Farfalles
Haricots verts

Colin
au Curry
Julienne de
Légumes
Riz

Mardi

Poêlée de
blé à la
tomate et au
jambon

Gratin de
Pommes de
Terre
Camembert
Lardons
Salade

Mercredi

Haché de
Jambon
Poêlée
de
Légumes

Spaghettis
Bolognaise
Brocolis

Jeudi

Wrap froid :
Bacon
Fromage
Carottes râpées
Endives

Pommes de
Terre Farcie
Façon
Carbonara
Endives

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en
gardant une
assiette
équilibrée

Omelette
Tomates
Bacon
Endives

Samedi

Roti de Porc
Galettes de
Choux Fleurs
et Légumes

Brushetta
aux
Légumes
Salade

Dimanche

Poulet
Boulgour
Tomates
à la
provençale

Quiches
Individuelles
sur Feuilles de
Brick
Salade

Notes

- Lorsque vous répétez une affirmation positive, vous vous conditionnez à penser de manière positive et à croire que vous êtes capable de réaliser vos objectifs.