

27

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Repas froid
Asperges vertes
Tomates – Blanc de
Poulet
Pain de mie WW

Mijoté de Porc
aux Poivrons et
aux haricots
rouges

Smile

Mardi

Pilons de
Poulet aux
épices indien
Poêlée de
Légumes

Gratin de Riz
aux courgettes
et jambon

Dinde à la
crème
Champignons
Blé

Brick
au Thon
Salade

Dimanche

Courgettes
farcies au
Thon
Boullgour

Crêpes
Jambon
fromage
Salade

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Poulet au
Pesto et à la
Tomate
Riz

Samedi

Omelette aux
oignons
Galette de
pomme de
terre et de
Julienne de
Légumes

Bruschetta
Salade
Tomates

Jeu

Cabillaud
Sauce Citron
Endives cuites
Cocos à la
tomate

Filet Mignon
à la crème et
aux
Champignons
Spaghettis

Notes

- **Boire 1,5L d'eau par jour**
- **Le piège avec les gens forts, c'est de penser qu'ils n'ont jamais besoin d'épaule pour pleurer.**