

41

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Omelette  
oignons  
Choux fleurs  
à la crème

Curry de  
lentilles et de  
Poulet aux  
Poivrons

Smile

Mardi

Côte de Porc  
Haricots verts  
Semoule  
Sauce moutarde

Soupe de  
légumes  
Pain +  
Fromage

Mercredi

Steack haché  
Pommes de  
Terre Sautées  
Ninja  
Air Fryer  
Carottes

Galette  
Salade

Jeudi

One Pot Pasta  
Poulet  
Champignons

Dorade  
Ecrasé de  
Pomme de  
terre et de  
courgettes

Vendredi

Reste de la  
semaine  
Tout en gardant  
une assiette  
équilibrée

Colin et  
Carottes au  
Citron  
Coquillettes

Samedi

Pavé de  
Saumon  
Poêlée Oignons  
Carottes  
Brocolis  
Penne

Pizza  
Maison

Dimanche

Pavé de bœuf  
Frites au four  
Salade

Bricks au  
Poulet et aux  
Poivrons  
Salade  
Tomates  
cerises

Notes

**- Rappelle -toi,  
ce qui n'est  
pas exprimé  
est stocké et  
au bout d'un  
moment,  
ça commence  
à peser  
lourd !**