

8

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Cabillaud  
Sauce citronné  
Printanière de légumes

-----  
Crumble  
Tomates  
Chorizo  
Pavé de Boeuf

Mardi

Sauté de Veau  
à la tomate  
Pomme de  
Terre vapeur  
Brocolis

-----  
Viande hachée  
et Courgettes à  
la Cancoillote  
Riz

Mercredi

Cordon bleu  
Haricots au  
beurre  
Frites au four

-----  
Pâtes à la  
bolognaise  
Julienne de  
légumes

Jeudi

Nems  
Salade  
Carottes  
râpées

-----  
Gratin de  
crozets  
Salade

Smile

Vendredi

Reste de la  
semaine  
Tout en gardant  
une assiette  
équilibrée

-----  
One Pot  
Boulgour au  
Poulet et aux  
Légumes

Samedi

Omelette à la  
ciboulette  
Poêlée  
Forestière

-----  
Paëlla

Dimanche

Purée de  
Lentilles  
Corail et  
Haricots verts  
Côte de Porc

-----  
Soupe  
Complète  
aux Carottes,  
Pois Chiches,  
Poireaux et  
Chorizo

Notes

- **Je ne perds pas du poids, je m'en débarasse. Je n'ai aucune intention de le retrouver !**