

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 !**