

15

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Oeufs
sur le plat
Lentilles
Haricots verts

Steack de Boeuf
Pommes de
Terre Vapeur
Champignons

Mardi

Longe de Porc
Flageolet
Carottes

Brochette de
Poulet
Semoule
Tomates

Mercredi

Steack haché
Quinoa
Champignons

Tartine
Bacon
Cancoillotte
Tomate
Salade

Jeudi

Pilons de Poulet
Pommes de
Terre
Carottes
Actifry

Quiche sur
feuille de Brick
Jambon
Cancoillotte
Salade

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Gratin d'oeufs
durs à la
béchamel
Ninja Air Fryer
Coquillettes
Brocolis

Samedi

Haricots verts
Lardons
Coquillettes

Sortie
au
restaurant

Dimanche

Mijoté de
Poulet
et Petits Pois
à la Sauce
Tomate

Timballe
Julienne de
légumes

Notes

**- Garde
toujours à
l'esprit que
ta propre
volonté de
réussir est
plus
importante
que tout.**