

28

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Cabillaud
Mélange de
Lentilles et
Haricots au
beurre

Navarin
de
Poulet

Mardi

Blé au
Jambon et aux
Haricots verts
à la Crème

Quiche au
Thon - Tomates
et Cancoillotte
Salade

Mercredi

One Pot Pasta
Poulet
Carottes

Pavé de Boeuf
Flageolets
julienne de
Légumes

Jeudi

Omelette aux
Poivrons
Champignons
Lardons
Salade

Tian de
Légumes
Bacon
Riz

Smile

Vendredi

Penne aux
Courgettes et
au Jambon

Croque
Monsieur
Salade

Samedi

Pavé de
Saumon
Pomme de
Terre Vapeur
Crumble de
Carottes

Pizza

Dimanche

Salade
Composée
Chips

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Notes

- La
détermination
est le véhicule
qui vous
mènera
à la réussite.
Anthony
Robbins
|