

42

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Omelette
Champignons
et dés de
Jambon
Salade Tomates

Riz Pilaf au
Boeuf
et aux
Légumes

Mardi

Wrap au
Poulet
Carottes Râpées
Salade
Tomates

Poulet au lait
de coco
et Pesto
Semoule
Haricots verts

Mercredi

Poisson à la
Bordelaise
Mélange de
Légumes

Oeufs sur le
plat
Coquillettes
Carottes

Jeudi

One Pot
Pasta
Colin
Courgettes

Tourte
Pommes de
Terre et
Lardons
Endives

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Salade de
Pommes de
Terre
Thon Maïs
Salade Tomates

Samedi

Steak haché
Blé
Carottes aux
oignons

Burger
Maison
Frites au Four

Dimanche

Côte de Porc
Lentilles
Haricots au
Beurre

Croissant
au Saumon
Salade
Tomates
cerises

Notes

- Ne laisse
jamais une
mauvaise
période te
faire croire
que tu as
une
mauvaise
vie.