

8

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Tournedos de
Boeuf
Pomme de
Terre
Champignons

Tomate Farcie
au thon
Riz Complet

Mardi

Navarin de
Poulet

Boulettes de
Boeuf
Spaghettis
Julienne de
Légumes

Mercredi

Rougail
Saucisse
Blé
Haricots verts

Parmentier de
Poisson
Salade

Jeudi

Langue de
Boeuf
Purée de
Patates douces
Carottes en
rondelles

Blanquette de
poulet
Semoule
Complète

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Colin à la
provençale
Perle de Blé
Brocolis

Samedi

Omelette
Champignons
Bacon
Salade

Repas
Plaisir
Extérieur

Dimanche

Filet de
julienne à la
moutarde
Brocolis
Frites de
Polenta

Quiche
Jambon
Fromage
Salade

Notes

- Boire 1,5L
d'eau

- Faire de
belles
assiettes

- Prendre du
temps pour
organiser
ma semaine