

22

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Salade

Composée :

Maïs – Thon –
Asperges –
Galette au blé
noir craquante

Gratin de
Courgettes
Pommes de
Terre

Viande Haché

Mardi

Roti de Porc
Ratatouille

Pâtes
complètes

Filet de Colin
meunière
Boulgour
Julienne de
Légumes

Mercredi

**Poulet Au
Boursin**
Farfalles
Brocolis

**Goulash de
Boeuf**
Pommes de
Terre
Haricots Verts

Jeudi

**Wrap
Saumon**
Salade
Tomates
cerises

Cari de
Poulet
Riz Complet
Endives

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Verrines
Bacon
Chorizo
Mozzarella

Samedi

Oeufs
Pommes de
Terre à la
grecque
Haricots verts

Repas en
extérieur

Dimanche

Filet mignon
Au Curry
Rondelles de
Carottes
Semoule

Assiette froide :
Carottes et Radis
à croquer
Oeuf dur
Tomates cerises
Bacon Carré frais

Notes

- Boire 1,5L
d'eau infusé
thé noir

- Une
nourriture
équilibrée
alimente le
cerveau en
bienveillance