

28

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Plat WW
Parmentier de
Poisson

Mijoté de Porc
aux Poivrons et
aux Haricots
Rouges

Mardi

Foie de bœuf
Farfalles
Haricots Verts

Cuisse de
Poulet
Riz Cantonnais
Julienne de
Légumes

Mercredi

Assiette Froide
Coeur de Palmier
Thon – Maïs
Tomates

Quitoque
Wok de Porc
et fenouil
caramélisé au
sésame

Jeudi

Omelette aux
oignons
Poêlée de
Légumes

Quitoque
Poulet Roussi
Créole façon
quitoque

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Quitoque
Pommes de
Terre rôties aux
rillettes de
maquereau fumé

Samedi

Steack végétal
Haricots au
beurre
Pomme de
Terre Vapeur

Quitoque
Burger de
Poulet à la
moutarde

Dimanche

Pique Nique :
Sandwich
WW
Poulet
Tomates
Chips WW

Quiche sur
feuille de
brick
Salade

Notes

- **Vacances
d'été avec les
enfants**

- **L'amour et la
passion
peuvent
s'envoler, mais
la bienveillance
trionphera
toujours.**