

34

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Colin
à la sauce
tomate
Pâtes complète

Moussaka

Mardi

Steack haché
petits Pois
Carottes

Mijoté de
Porc aux
Poivrons
et aux
Haricots
Rouges

Mercredi

Pavé de
Saumon
Crumble de
Carottes

Galette
Salade
Tomates
Cerises

Jeudi

Salade
Composée
Chips WW

Poulet Au
Pesto et à la
tomate
Riz Complet

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Goulash de
Boeuf
Pomme de terre
vapeur
Haricots verts

Samedi

Dinde aux
épices au grill
Poêlée de
Légumes

Camembert
Roti
Légumes
Vapeur

Dimanche

Roti au
Chorizo
Brocolis
Flageolets

Tarte au
Poireaux
et Bacon
Salade

Notes

- L'assiette est
comme un
tableau vide à
remplir, où je
recherche
l'harmonie des
saveurs avant
tout.
Sylvestre
Wahid