

48

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Poêlée de légumes et de bacon

Nouilles Chinoises aux poivrons et aux crevettes

Mardi

Dinde à la crème
Blé
Champignons
Gratin d'oeufs durs à la sauce tomate

Mercredi

Saucisse
Purée de Pomme de terre et Carottes

Navarin de Poulet

Jeudi

Pavé de Saumon
Pâtes
Brocolis

Cassoulet

Smile

Vendredi

Reste de la semaine
Tout en gardant une assiette équilibrée

Poisson Bordelaise
Boullgour
Carottes

Samedi

Oeufs sur le plat
Riz
Brocolis

Repas en Famille

Dimanche

Quenelles aux olives
Coquillettes
Haricots verts

Velouté de Potimarron et chorizo
Pain + fromage

Notes

- Boire 1,5L d'eau

- Être bienveillant est la meilleure façon de réaliser son propre bonheur