

51

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Brochette de
Porc au Citron
Farfalles
Brocolis

Navarin de
Poulet

Mardi

Roti en
papillote
Petits Pois
Riz Complet

Colin au Curry
Boulgour
Julienne de
Légumes

Mercredi

Timballe

Quiche
Pomme de
Terre
Poireaux
Salade

Jeudi

Salade Quinoa
Pois Chiches
et Poivrons
Steack haché
de jambon

Poulet à
l'italienne
Semoule

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en
gardant une
assiette
équilibrée

Curry de
Chou-fleur
Steack végétal

Samedi

Pavé de
Saumon
Jardinière de
Légumes

Réveillon
de
Noël

Dimanche

Reste
du
Réveillon

Velouté de
Légumes
Pain
+
Fromage

Notes

- **Vacances
Scolaires**

- **Semaine
Gourmande**

- **Ne laisse
jamais
personne te
faire douter
de tes
capacités**