

31

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Plat WW  
Parmentier de  
Poisson

-----  
Dinde au pesto  
et à la poitrine  
fumée

Riz Complet  
Haricots verts

Mardi

Assiette  
Composée :

Oeufs durs  
Macédoine  
Asperges -Thon  
Pain de mie WW

-----  
Quitoque :  
Sauté de Porc  
à l'espagnol

Mercredi

Rougail  
Saucisse  
Blé  
Brocolis

-----  
Quitoque :  
Lieu Noir  
Sauce Beurre  
blanc et Poêlée  
de Légumes

Jeudi

Colin aux  
Légumes

-----  
Quitoque :  
Spaghetti aux  
boulettes de  
Porc au  
Cheddar et  
Persil

Smile

Vendredi

Steack de  
Thon  
Poêlée Haricots  
Plats – Carottes  
Flageolets

-----  
Quitoque :  
Crumble de  
Poulet aux  
tomates cerises  
et Parmesan

Samedi

Reste de la  
semaine en  
gardant une  
assiette  
équilibrée

-----  
Burger de  
Poulet  
Salade

Dimanche

Pomme de  
Terre  
Farcie  
maquereau  
Salade Carottes  
râpées

-----  
Gaspacho de  
Tomates  
Poivrons  
Pain + Fromage

Notes

- Peu importe  
ce que disent  
ou pensent les  
gens,  
l'essentiel dans  
la vie c'est ce  
que l'on pense  
de soi-même  
'Joy Ebe'