

18

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Omelette
Flageolets
Salade

Riz Pilaf
au Boeuf
et aux
légumes

Mardi

Assiette
Composée :
Asperges – Toasts
Macédoine
Mayonnaise
Saucisson à l'ail

Poulet Pané
WW
Pommes de
Terre Actifry
Brocolis

Mercredi

Steack Haché
Farfallas
Haricots Verts

Tian de Colin
Tomates
Mozzarella
Blé

Jeudi

Jardinière de
Légumes
Saumon

Quiche aux
Poireaux
et au
Jambon
Salade

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Spaghettis et
courgettes
Bolognaise

Samedi

Escalope de
Dinde
Rösti de
Légumes
Endives

Nouilles
Chinoises aux
Poivrons et
aux Crevettes

Dimanche

Sortie
en
Famille

Croque
Monsieur
Salade

Notes

**- Je fais les
bons choix
toute la
journée en
utilisant ma
sagesse
intérieure et
toutes mes
connaissances
que je possède**