

50

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Parmentier de  
Poisson  
Petits Pois

Boulette de  
Boeuf  
Sauce Tomate  
Courgettes  
Farfalles

Smile

Mardi

Escalope de  
veau  
Asperges vertes  
Riz  
Jardinière de  
légumes  
Cabillaud à la  
moutarde

Mercredi

Penne au  
Saumon  
Carottes  
Goulash de  
Boeuf  
Pomme de  
Terre Haricot  
au beurre

Jeudi

Omelette roulé  
Poivrons  
Pommes de  
terre  
Salade  
Feuilleté à la  
viande x2  
Salade  
Endives et  
Tomates

Vendredi

Reste de la  
semaine  
Tout en  
gardant une  
assiette  
équilibrée

Samoussa  
au Thon  
Salade

Samedi

Steack de  
Poisson aux  
herbes  
Bouलगour  
Haricots verts

Cassolette de  
butternut  
Bacon et  
Chorizo  
Riz Complet

Dimanche

Roti de Porc  
Ratatouille  
Semoule

Velouté de  
Potiron et  
Carottes au  
Lait de Coco  
Croque  
Monsieur  
Salade

Notes

- Ne laisse  
jamais  
personne te  
dire ce dont tu  
n'es pas  
capable.  
C'est à toi de  
choisir et de  
vivre ta vie.  
Laurent  
Gounelle