

29

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Assiette gourmande :  
Coeur de palmier  
Thon Maïs  
Tomates

-----  
Tian de Pommes de Terre  
Courgettes  
Tomates Bacon  
Mozzarella

Smile

Mardi

Farfalles  
Crème  
Courgettes  
Jambon

-----  
Colin aux Légumes  
Riz

Mercredi

Pique Nique  
Sandwich WW  
Poulet  
Tomates  
Chips WW

-----  
Moules au Roquefort  
Frites

Jeudi

Steack Végétal  
Haricots au  
beurre  
Boulgour +  
Poivrons

-----  
Poulet  
Tandoori  
Riz Complet  
Brocolis

Vendredi

Reste de la  
semaine  
Tout en gardant  
une assiette  
équilibrée

-----  
Courgettes  
Farcies au  
Thon  
Perle de Blé

Samedi

Steack Haché  
Haricots verts  
+

Pommes de  
Terre Vapeur

-----  
Barbecue  
entres  
amis

Dimanche

Filet Mignon  
au Curry  
Semoule  
Carottes

-----  
Tarte feuilletée  
au Thon et  
aux Légumes  
Salade

Notes

- Je ne sais pas où mon chemin va me mener mais je sais que tant que je suis mon coeur je suis sur le bon chemin