

48

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Omelette
oignons
Choux fleurs à la
crème

Curry de
Poulet aux
Carottes

Smile

Mardi

Côte de Porc
Haricots verts
Semoule
Sauce moutarde

Endives au
Jambon
Béchamel
légère
Coquillettes

Mercredi

Steack haché
Pomme de
Terre Carottes
Vapeur

Galette
Salade

Jeudi

One Pot Pasta
Poivrons
Poulet
Champignons

Dorade
Ecrasé de
Pomme de
terre et de
courgettes

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Blé au
Jambon et aux
haricots verts
à la crème

Samedi

Pavé de Saumon
Poêlée Oignons
Carottes
Brocolis
Penne

Filet Mignon en
Croûte à la
Moutarde et aux
Oignons
Frites au Four
Haricots Verts

Dimanche

Pavé de bœuf
Tagliatelle
Tomates à
l'ails

Flan Jambon
Chorizo au
Cookeo
Pain de mie
ww

Notes

- Exige
beaucoup de
toi-même et
attends peu
des autres.
Ainsi
beaucoup
d'ennuis te
seront
épargnés.
Confucius