

32

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Salade
César

Crumble de
Carottes aux
oignons et au
Chorizo
Pavé de
Saumon

Smile

Mardi

Taboulé
Blanc de Poulet
Tomates
Carottes râpées

Méli Mélo
au Poulet

Mercredi

Haché de
Colin
Petits Pois /
Carottes

Brochette de
Boeuf
Blé
Poireaux à la
crème

Jeudi

Steack de
Thon
Poêlée de
Légumes

Riz à la sauce
tomate au
Poulet et au
Chorizo

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Lasagne aux
Courgettes et
au Jambon

Samedi

Omelette aux
Champignons
Bacon
Haricots verts

Moules
au Roquefort
Frites
Actifry

Dimanche

Mix
Barbecue
Pommes de
Terre Vapeur
Ratatouille

Quiche Sans
Pâte
Bacon
Cancoillotte
Salade
Tomates

Notes

- « Il n'y a
personne qui
soit né sous
une mauvaise
étoile, il n'y a
que des gens
qui ne savent
pas lire le
ciel. »
Dalai Lama