

36

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Oeuf sur
le plat
Farfalles
Haricots verts

Méli
Mélo

Mardi

Salade
Composée
Riz Tomates
Maïs
Croûtons

Courgettes
Farcies au
Boeuf
Semoule

Mercredi

Haché de
Jambon
Purée de
Pommes de
Terre et
Carottes

Dinde à la
crème
Champignons
Blé

Jeudi

Salade de
Tomates
Asperges Maïs
Mozzarella
Pain

Poulet au
Pesto et à la
tomate
Riz

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Fondue de
Poireaux
Bacon
Boulgour

Samedi

Steack Haché
Petits Pois
Carottes

Pizza
Wrap
Salade

Dimanche

Roti de Porc
Ratatouille
Frites au Four

Quiche sur
feuille
de brick
Salade

Notes

- Chaque
jour, faites
quelque
chose qui
vous rend
heureux,
Jusqu'à ce
que cela
devienne
une
habitude.