

34

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Wrap au
Thon et Avocat
Salade de
Tomates

Brochette de
Poulet au
Citron
Taboulé Chaud

Smile

Mardi

Escalope de
Dinde
Petits Pois
Carottes

Tian de bacon
Courgettes
Mozzarella
Riz

Mercredi

Poêlée
Forestière

Cabillaud
Sauce Tomate
et Basilic
Boulgour et
Légumes

Jeudi

Omelette aux
Courgettes et
Lardons
Salade

Quenelle de
Veau
Semoule
Haricots verts

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Moqueca de
Crevettes
Semoule
Complète

Samedi

Cuisse de
Poulet
Brocolis
Penne

Courgettes
Farcis au
Boeuf
Lentilles

Dimanche

Pavé de Boeuf
Frites au Four
Tomates
Provençales

Tourte aux
Champignons
et Jambon
Salade

Notes

- Il est parfois
nécessaire de
perdre
totalement qui
on était, pour
pouvoir
découvrir qui
nous sommes
vraiment.