

31

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Wrap  
Macédoine  
Surimi  
Salade

Poulet aux  
Oignons  
Blé  
Haricots Verts

Mardi

Foie de bœuf  
Farfalles  
Haricots Verts

Cuisse de  
Poulet  
Riz Cantonnais  
Julienne de  
Légumes

Mercredi

Assiette Froide  
Coeur de Palmier  
Thon – Maïs  
Tomates

Gratin d'oeufs  
à la Sauce  
Tomate  
Coquille  
Brocolis

Jeudi

Omelette aux  
oignons  
Poêlée de  
Légumes

Quiche  
Jambon  
Légumes  
Salade

Smile

Vendredi

Reste de la  
semaine en  
gardant une  
assiette  
équilibrée

Pommes de  
Terre rôties  
aux rillettes  
de maquereau  
fumé

Samedi

Steack végétal  
Haricots au  
beurre  
Pomme de  
Terre Vapeur

Tian de  
Légumes  
Riz

Dimanche

Pique Nique :  
Sandwich  
WW  
Poulet  
Tomates  
Chips WW

Pizza

Notes

- **Vacances  
d'été avec les  
enfants**

- **Le secret pour  
bien vivre :  
manger la  
moitié, marcher  
le double,  
rire le triple  
et aimer sans  
mesure.**