

46

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Cuisse de Poulet
Riz cantonnais
Brocolis

Filet Mignon à la moutarde à l'ancienne
Spaghettis
Champignons

Mardi

Pavé de Saumon
Blé à la tomate
Pois chiches au Curry
Boulgour
Haricots verts

Mercredi

Purée de Pomme de terre et Carottes
Steack Haché

Nems aux Crevettes
Salade
Tomates cerises

Jeudi

Omelette aux champignons et aux lardons
Salade

Velouté de Lentilles
Corail au Chèvre

Smile

Vendredi

Reste de la semaine
Tout en gardant une assiette équilibrée

Curry de Légumes au Poulet et aux Lentilles Corail

Samedi

Riz Pilaf au Boeuf et aux Légumes

Apéritif
Dinatoire :
Toast - Tartinade de Sardines
Carottes - Radis

Dimanche

Repas en famille

Croque Monsieur
Salade

Notes

- Avoir le courage d'entreprendre quelque chose est l'un des principaux facteurs du succès.
James A. Worsham