

49

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Colin à la
Tomate
Coquillettes

Curry de
Poulet
aux Carottes

Mardi

Omelette
Pomme de Terre
Actifry
Endives
Cuites

Blé au Jambon
et aux
Haricots Verts
à la Crème

Mercredi

Poêlée de
spaghettis
Courgettes
Thon

Poivron
farci
au bœuf
Boulgour

Jeudi

Paleron de
bœuf
Jardinière de
légumes

Gratin d'oeufs
durs à la
sauce tomate
Semoule

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Risotto au
saumon
et aux
légumes

Samedi

Dinde
à la
moutarde
Brocolis
Farfalles

Repas
Extérieur

Dimanche

Navarin
de
Poulet

Soupe de
légumes
Pain WW
+ fromage

Notes

- La cuisine
est une
symphonie
où chaque
ingrédient
joue sa note
pour créer
une harmonie
de saveurs.
Jaë L Phania