

12

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Penne
crémeuse
au Saumon

Tomates
farcies
au Thon et au
Quinoa

Mardi

Salade
César

Poisson à la
Bordelaise
Riz
Brocolis

Mercredi

Steack
végétal
Haricots au
beurre
Purée de
carottes

Cannellonis
aux légumes
et au Boeuf

Jeudi

Omelette aux
poivrons et à
la tomate
Salade

Paupiettes aux
Oignons et à la
Tomate
Semoule
Julienne de
Légumes

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Tian de
Légumes
Bacon
Perle de Blé

Samedi

Oeufs sur
le Plat
Mélange de
Riz et de
Poireaux

Paella

Dimanche

Minis cakes
au crabe
Salade

Oeufs
Cocotte
Pain de Mie
WW X2

Notes

- On ne doit
jamais douter
de ce que nous
sommes.
Le doute est un
intrus qui
chasse la
confiance en
soi.