

42

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Poêlée de légumes et de bacon

Poisson à la bordelaise
Riz
Courgettes au Curry

Mardi

Dinde à la crème
Blé

Champignons
Gratin d'oeufs durs à la sauce tomate
Coquillettes

Mercredi

Steack de Boeuf
Purée de Pomme de terre et Carottes

Poulet
Petits Pois
Champignons

Jeudi

Oeufs sur le Plat
Pâtes
Brocolis

Lentilles au Chorizo et Saucisse Fumée
Haricots verts

Smile

Vendredi

Reste de la semaine
Tout en gardant une assiette équilibrée

Pavé de Saumon
Boulgour
Carottes

Samedi

Oeufs sur le plat
Riz
Brocolis

Filet Mignon au Bacon et à la Tomate
Riz

Dimanche

Quenelles aux olives
Coquillettes
Haricots verts

Bruschetta
Jambon
Mozzarella
Tomates
Salade

Notes

- Les gens percevront toujours le changement dans ton attitude envers eux, mais ils resteront aveugles à leur propre comportement qui a provoqué cette transformation