

39

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Wrap au
Thon et Avocat
Salade de
Tomates

Penne
au Pesto
et aux
Crevettes

Mardi

Escalope de
Dinde
Petits Pois
Carottes

Gratin de
Courgettes
Steack de
Boeuf

Mercredi

Poêlée
Forestière

Cabillaud
Sauce Tomate
et Basilic
Boulgour et
Légumes

Jeudi

Omelette aux
Courgettes et
Lardons
Salade

Quenelle de
Veau
Semoule
Haricots verts

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Curry de
Légumes au
Poulet et
Lentilles
Corail

Samedi

Cuisse de
Poulet
Brocolis
Penne

Courgettes
Farcis au
Boeuf
Lentilles

Dimanche

Pavé de Boeuf
Frites au Four
Tomates
Provençales

Soupe de
Lentilles
Carottes
Lardons

Notes

- Le courage
n'est pas d'avoir
la force de
continuer ;
C'est de
continuer même
si on n'en a plus
la force
Théodore
roosevelt