

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