

11

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Roti de Porc  
Mélange de légumes  
Coquillettes

Curry de Lentilles et de Poulet aux Poivrons

Mardi

Papillote de Poisson  
Julienne de légumes  
Blé

Cake au thon et à la tomate  
Salade

Mercredi

Bouchée à la Reine  
Riz  
Haricots verts

Maquereau à la moutarde  
Boullgour  
Choux de Bruxelles

Jeudi

Pavé de Saumon  
Mélange de riz, courgettes et carottes

Tarte aux Légumes et à la Moutarde  
Salade

Smile

Vendredi

Reste de la semaine  
Tout en gardant une assiette équilibrée

Moqueca de crevettes  
Semoule  
Brocolis

Samedi

Cordon bleu  
Petits Pois  
Carottes  
Pomme de Terre

Sortie en Extérieur

Dimanche

Sauté de Porc aux oignons frit  
Gratin dauphinois

Friand à la viande  
Salade

Notes

- Ne laisse jamais une mauvaise période te faire croire que tu as une mauvaise vie

- Prendre le temps pour soi.