

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.