

3

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Rumsteak de Boeuf
Pommes de Terre Actifry
Salade

Curry de Poireaux et de Pois Chiches
Riz

Mardi

Salade de Thon
Tomates – Maïs
Pain WW x2

Tajine de Poulet
Poivrons-oignon
Julienne
Semoule complète

Mercredi

Oeufs sur le plat
Brocolis
Coquillettes

Lentilles au Chorizo et Saucisse fumée

Jeudi

Repas Extérieur

Poisson à la florentine
Riz
Haricots verts

Vendredi

Reste de la semaine
Tout en gardant une assiette équilibrée

Dinde au Pesto et à la Poitrine fumée
boulgour

Samedi

Roti de Porc
Poêlée de Légumes

Pizza
Wrap

Dimanche

Steack haché cuit au grill
Poêlée de légumes

Croque Monsieur (Pain de Mie Sans Croûte Maison)
endives

Notes

- **Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.**
Sénèque

Smile