

28

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Tortilla
Tomates
Oignons et
poivrons
Salade

Poulet Tandoori
Riz Complet
Brocolis

Mardi

Sandwich
Jambon
Tomate
Salade
Chips

Penne Au
Thon et au
Poivron

Mercredi

Salade
Composée

Poisson
à la
provençale
Perle
de Blé

Jeudi

One Pot Pasta
Boeuf
Tomate

Dinde Au
Pesto
Et à la poitrine
fumée
Semoule
Haricots verts

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Escalope de
Veau
Coquillettes
Carottes
Vapeur

Samedi

Cabillaud
Poêlée de
légumes

Navarin
de
Poulet

Dimanche

Poulet
Pommes de
Terre
Air fryer
Haricots verts

Wrap
Tzatziki
Saumon
Salade

Notes

**- Remarque
bien les gens
qui sont
contents de
ton bonheur
et qui sont
inquiets de ta
tristesse.
Ce sont eux
qui méritent
une place
dans ta vie...**