

37

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Salade
Composée

Poulet au
Lait de Coco
et au Pesto
Riz
Haricots
Verts

Mardi

Roti de Porc
Carottes
Pâtes
complètes

Filet de Colin
meunière
Boulgour
Julienne de
Légumes

Mercredi

Courgettes
Farcies Ninja
Air Fryer
Farfalles
Brocolis

quenelles
de Veau
Pommes de
Terre
Haricots Verts

Jeudi

Wrap'
Omelette
Salade
Tomates
cerises

Cari de
Poulet
Blé
Endives
Cuites

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Riz Pilaf
au Boeuf
et aux
Légumes

Samedi

Oeufs
sur le plat
Petits Pois
Carottes

Galette
Salade
de Tomates
et
Champignons

Dimanche

Filet mignon
Au Curry
Rondelles de
Carottes
Semoule

Velouté
Pain
Fromage

Notes

- La
bienveillance
est une
qualité qui se
propage de
coeur en
coeur, c'est
une des plus
grandes
vertus !