

46

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Cuisse de Poulet  
Riz cantonnais  
Brocolis

Filet Mignon à la moutarde à l'ancienne  
Spaghettis  
Champignons

Mardi

Pavé de Saumon  
Blé à la tomate  
Pois chiches au Curry  
Boullgour  
Haricots verts

Mercredi

Purée de Pomme de terre et Carottes  
Steack Haché

Nems aux Crevettes  
Salade  
Tomates cerises

Jeudi

Omelette aux champignons et aux lardons  
Salade

Velouté de Lentilles  
Corail au Chèvre

Smile

Vendredi

Reste de la semaine  
Tout en gardant une assiette équilibrée

Curry de Légumes au Poulet et aux Lentilles Corail

Samedi

Riz Pilaf au Boeuf et aux Légumes

Apéritif  
Dinatoire :  
Toast - Tartinade de Sardines  
Carottes - Radis

Dimanche

Repas en famille

Croque Monsieur  
Salade

Notes

- Avoir le courage d'entreprendre quelque chose est l'un des principaux facteurs du succès.  
James A. Worsham