

33

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Tortilla
Oignon
Tomate
Pomme de Terre
Salade

Dinde au Pesto
et à la poitrine
fumée
Riz

Mardi

Salade
Composée

Tajine de
viande
Hachée
Petit Pois
et Pomme de
Terre

Mercredi

Pavé de
Saumon
Boulogour
Julienne de
Légumes

Penne au
Jambon
Sauce
Courgettes

Jeudi

Poêlée au
Thon
Tomate et
Oignon
Coquillettes

Poulet au
Poivrons et au
Chorizo
Riz

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Croissant
Jambon/
fromage
Endives
Tomates Cerises

Samedi

Brochettes
de Poisson
Semoule
Haricots verts

Apéro
Dinatoire :
Camembert
roti air fryer
Légumes à
croquer

Dimanche

Repas
de
Famille
Barbecue
Tomates
Mozarella

Tourte
aux
Champignons
Salade

Notes

- Que la force me
soit donnée de
supporter ce qui
ne peut être
changé et le
courage de
changer ce qui
peut l'être mais
aussi la sagesse
de distinguer
l'un de l'autre.