

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.