

7

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Colin à la provençale  
Blé

Curry de Pois  
Chiches  
Riz  
Julienne de  
Légumes

Mardi

Poêlée de  
spaghettis  
Courgettes  
Thon

Nouilles  
Chinoises au  
Poulet et aux  
légumes

Mercredi

Omelette  
Pomme de  
Terre Actifry  
Carottes  
vapeur

Poivron farcie  
au bœuf  
Boulgour

Jeudi

Paleron de  
bœuf  
Jardinière de  
légumes

Poulet à  
l'Italienne  
Riz complet

Smile

Vendredi

Reste de la  
semaine  
Tout en gardant  
une assiette  
équilibrée

Risotto au  
saumon  
et aux  
légumes

Samedi

Dinde à la  
moutarde  
Brocolis  
Farfalles

Sortie  
entres  
amis

Dimanche

Roti de Porc  
Frites au four  
Tomates à l'ail

Velouté de  
Poireaux et  
de Pommes de  
Terre  
Pain WW  
+ fromage

Notes

- **Souvenez-vous que vous avez non seulement le droit d'être unique, mais aussi l'obligation.**  
- Eleanor Roosevelt