

47

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Omelette aux  
Oignons  
Champignons  
Jambon  
Salade

Rougail aux  
Crevettes  
Semoule

Mardi

Pavé de  
Saumon  
Lentilles  
Carottes

Colin aux  
Légumes  
Riz

Mercredi

Steack végétal  
Galettes de  
Pomme de  
Terre et  
Petits Pois

Longe de Porc  
Haricots blanc  
à la Tomate  
Carottes Vapeur

Jeudi

Steack de  
Jambon  
Penne  
Endives  
cuites

Tomates  
Farcies  
Thon et  
Boullgour  
Salade

Smile

Vendredi

Reste de la  
semaine en  
gardant une  
assiette  
équilibrée

Brick au  
Poulet et aux  
Poivrons  
Salade  
Tomates cerises

Samedi

Cabillaud Au  
Chorizo  
Poêlée de  
Légumes

Calamar  
Riz  
Brocolis

Dimanche

Pavé de Boeuf  
Pomme de  
Terre  
Actifry  
Haricots Verts

Velouté de  
Potiron au  
Chèvre

Notes

- Le courage ne rugit pas toujours. Parfois, le courage est cette petite voix calme à la fin de la journée qui dit : 'J'essaierai à nouveau demain.'  
Mary Anne Radmacher