

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