

21

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Steack de Thon  
Riz Complet  
Poireaux

-----  
Wok de Légumes  
Pâtes Complètes  
Roti de Boeuf

Mardi

Escalopes de Dinde  
Purée de Lentilles Corail  
Brocolis

-----  
Risotto Jambon  
Cancoillotte  
Haricots verts

Mercredi

Côte de Porc Au Grill  
Pomme de Terre  
Actifry Carottes

-----  
Salade César

Jeudi

Cake Carottes  
Salade Radis  
Mélange de Ton et de Carré Frais

-----  
Farfalles Sauce Courgette  
Steack Haché

Smile

Vendredi

Reste de la semaine tout en gardant une assiette équilibrée

-----  
Flans de Courgettes et de Lardons  
Endives

Samedi

Poulet Panés  
Frites de Polenta  
Haricots Verts

-----  
Jambon à l'os Gratin  
Dauphinois  
Tomates Provençales

Dimanche

Filet Mignon en Croûte à la moutarde et aux Oignons  
Petits Pois  
Carottes

-----  
Quiche sans pâte  
Salade

Notes

- Séances de Sophrologie Détente

- C'est par le bien-faire que se crée le bien-être

- Marche