

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