

31

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Wrap
Macédoine
Surimi
Salade

Poulet aux
Oignons
Blé
Haricots Verts

Mardi

Foie de bœuf
Farfalles
Haricots Verts

Cuisse de
Poulet
Riz Cantonnais
Julienne de
Légumes

Mercredi

Assiette Froide
Coeur de Palmier
Thon – Maïs
Tomates

Gratin d'oeufs
à la Sauce
Tomate
Coquille
Brocolis

Jeudi

Omelette aux
oignons
Poêlée de
Légumes

Quiche
Jambon
Légumes
Salade

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Pommes de
Terre rôties
aux rillettes
de maquereau
fumé

Samedi

Steack végétal
Haricots au
beurre
Pomme de
Terre Vapeur

Tian de
Légumes
Riz

Dimanche

Pique Nique :
Sandwich
WW
Poulet
Tomates
Chips WW

Pizza

Notes

- **Vacances
d'été avec les
enfants**

- **Le secret pour
bien vivre :
manger la
moitié, marcher
le double,
rire le triple
et aimer sans
mesure.**