

4

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Tortilla
Oignon
Tomate
Pomme de Terre
Salade

Tian de Colin
Tomates
Mozarella
Petits Pois

Mardi

Saumon
Coquillettes
Carottes aux
Oignons

Filet Mignon
au Curry
Ninja Air Fryer
Riz
Brocolis

Mercredi

Oeufs sur le
Plat
Pommes de
Terre Vapeur
Haricots verts

Moqueca de
Crevettes
Boulogne

Jeudi

Poêlée de riz
au Thon
Tomate et
Oignon

Croissant
Jambon/
fromage
Tomates Cerises

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Tagliatelle
Carbonara
Julienne de
Légumes

Samedi

Pavé de
Boeuf
Gratin de
Choux Fleurs
Champignons

Galette
Salade

Dimanche

Brochettes de
Poulet au
Chorizo
Semoule
Sauce Chorizo

Tourte
aux
Champignons
Salade

Notes

- Le plus grand plaisir de la vie est de réaliser ce que les autres vous pensent incapable de réaliser.