

6

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Omelette aux  
Poivrons  
et à la  
Tomate  
Salade

Colin aux  
Légumes  
Riz

Mardi

Filet de Bar  
Boulgour  
Ratatouille

Saucisse  
Fumée  
Blé  
Brocolis

Mercredi

Tomates  
Farcies au  
Thon  
Semoule

Poulet à la  
Moutarde  
Ninja Air Fryer  
Semoule  
Haricots verts

Jeudi

Pomme de  
Terre Vapeur  
Steack Haché  
Endives  
Cuites

Poulet Panés  
Carottes au  
Curry

Smile

Vendredi

Reste de la  
semaine  
Tout en gardant  
une assiette  
équilibrée

Endives  
au  
Jambon  
Coquillettes

Samedi

Penne  
crémeuse au  
saumon

Repas en  
famille  
Extérieur

Dimanche

Filet mignon  
en croûte  
Poêlée de  
Légumes

Velouté de  
Légumes  
Toasts au  
Chèvre  
Salade

Notes

- Ce qui importe,  
c'est de vivre dans  
le présent, de  
vivre maintenant,  
car chaque  
instant est  
maintenant. Ce  
sont vos pensées  
et vos actes du  
moment qui  
créent votre  
avenir.  
Saï Baba