

7

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Poêlée
de Lardons
et de
Légumes

Méli Mélo
au
Poulet

Smile

Mardi

Toast Saumon
fumée
Macédoine
Carottes râpées

Quiche
au thon
tomates et
Cancoillote

Mercredi

Steack de
jambon
Purée
Brocolis

Pomme de
Terre et
Carottes
Actifry
Rumsteak

Jeudi

Quenelles
Haricots verts
Farfalle

Riz à la Sauce
Tomate au
Poulet et au
Chorizo

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Wrap
Omelette
Salade
Tomates
cerises

Samedi

Cabillaud
Mélange de
Carottes et
Lentilles

Restaurant

Dimanche

Oeufs sur le
plat
Pommes de
Terre Vapeur
Tomates à l'ail

Velouté
de
Champignons
Pain +
Fromage

Notes

- Le secret du
changement,
c'est de
concentrer
toute son
énergie, non
pas à lutter
contre le passé
mais à
construire
l'avenir.